

7月給食ひとくちメモ(中)

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	いかのレモンソースは、レモンの酸味でさっぱりと食べられます。	今日は、銚子メロンが登場します！銚子メロンは、香りと甘味がある美味しいメロンです。	ささみは、鶏肉の部位の中でも脂質が少なく、たんぱく質が豊富です。脂質が少ない分、さっぱりとしているので、今日のおかずの様にチーズと一緒にしたり、フライにすると美味しく食べられます。	いわしは、銚子漁港でも多く水揚げされる魚のひとつです。特に6月～7月に水揚げされるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ脂がのって美味しいいわしです。
7	8	9	10	11
今日は、旬の夏野菜がたっぷり入ったカレーです！ 野菜や果物などは、旬の時期が一番美味しくなります。 旬のものを食べて、夏を感じましょう！	のり和えは、のりのうま味があるので、醤油だけの味付けでも美味しく食べられます。 家庭でも、焼きのりを細かくちぎって使えば、簡単に作れますよ。	春雨入り野菜炒めは、肉や野菜から出たうま味や栄養を春雨が吸ってくれるので、より美味しい炒め物になります。	シーフードシチューは、えびやあさりから出たうま味たっぷりのシチューです。パンにつけて食べても美味しいですよ。	今日は、手巻き寿司です。酢飯や、具材、のりの枚数など、考えながら、楽しく食べてくださいね！
14	15	16	●家の中で過ごす時 ●運動した時 (水とむぎ茶も) ●経口補水液 (病院までのつなぎ)	
チャプチェは、韓国料理のひとつで、春雨を主な材料として肉や野菜を炒め合わせて、甘辛く味付けしたものです。今日は銚子産の「ひしお」を隠し味に使用していますよ！	さばは、良質な脂質を多く含む青魚です。脂質であるEPAは、頭の働きをたすけてくれます。	カレー和えはスパイスの香りが食欲をそそります。野菜とツナがカレー味とよく合う美味しいサラダです。		



水分補給をしよう



○こまめに水分補給をしよう

- ・トイレの後
- ・お風呂の前後
- ・寝る前



など、こまめな水分補給を心がけましょう

○家の中で過ごす時は、お茶か水、麦茶にしよう

- ・エアコンのかかった家の中かで過ごしている時は、汗をあまりかかないので、塩分や糖分の無い、お茶、水、麦茶がおすすめ。
- ・ジュースはたまに飲むくらいにしておきましょう。



○運動するときは、スポーツドリンクと麦茶、水

- ・運動や、外で遊んで、汗を沢山かくと、体から、水分だけでなく、塩分も出ていきます。水分とともに、塩分補給もしましょう。スポーツドリンクだけではなく、水や麦茶も飲むと、糖分の取り過ぎを防げます。

