

令和2年 7月の献立表

山梨県立甲府工業高校校定時制

月	火	水	木	金
		1 ご飯 牛乳 豆腐の肉みそあん包み パンパンジー すまし汁	2 ご飯 牛乳 白身魚のフライ ひじきサラダ みそ汁	3 キャロットロール 牛乳 オムレツ ポークシチュー
6 カレーライス 牛乳 海藻サラダ	7 うどん ちくわの磯部揚げ わかめご飯	8 ご飯 牛乳 豚の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	9 ご飯 牛乳 春巻き ナムル わかめスープ	10 レーズンパン 牛乳 ほうれん草のソテー 肉団子のスープ
13 ご飯 厚揚げの煮物 インゲンのごま和え みそ汁 ふりかけ	14 醤油ラーメン 牛乳 菜飯ご飯	15 ご飯 牛乳 鯖の塩焼き 野菜炒め みそ汁	16 ご飯 牛乳 コロッケ 切り干し大根の煮物 冬瓜みそ汁	17 黒糖パン 牛乳 ミートマカロニ オニオンスープ
20 豚丼 牛乳 サラダ みそ汁	21 山菜うどん 牛乳 わかめご飯	22 ご飯 牛乳 ししゃもフライ 高野豆腐の卵とし みそ汁	23 海の日	24 スポーツの日
27 ご飯 牛乳 肉団子 マカロニサラダ すまし汁	28 みそラーメン 牛乳 ゆかりご飯	29 ご飯 牛乳 あじフライ 切り干し大根のサラダ もずくスープ	30 焼きそば 牛乳 しゅうまい	31 ミルクパン 牛乳 チキンカツ シーザーサラダ トマトと卵のスープ

※食材の都合等により、献立が一部変更になることがあります。

食育だより 7月

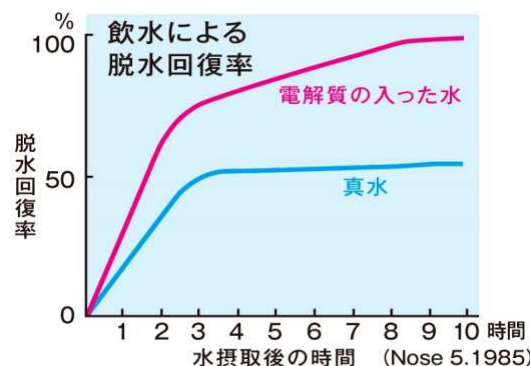
給食室
令和2年7月

七夕(たなばた)

七夕は「五節句」のひとつで、中国の伝説と日本の収穫祭などの風習が混ざり、現代のような七夕となりました。

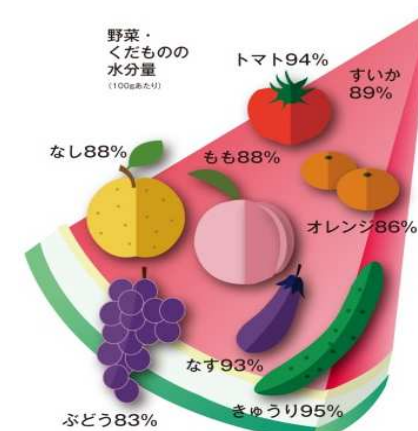


七夕にはそうめんを食べる習慣があります。そうめんは、流れる様子が「天の川」を連想させることや、織姫の紡ぐ糸に例えられたことから、七夕にちなんだ食べ物と言われるようになりました。また、七夕の日にそうめんを食べると病気になるという説もあります。



脱水症になったら水よりスポーツドリンク！ 真水を飲むと、血液の浸透圧が下がり、あるレベルまでいくと体が受け付けなくなると考えられています。冷や汗が出たり、水を飲まないのに喉の渇きが止まってしまったら、脱水症の危険信号です。

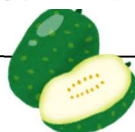
夏が旬の野菜や果物は、「食べる水分補給源」。トマトやきゅうりは90%以上の水分を含有しています。汗で失われるミネラルも多く、夏バテを予防するビタミン類も期待できます。



旬の野菜

冬瓜(とうがん)

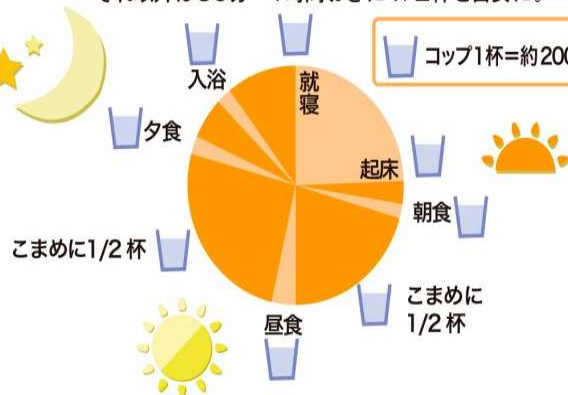
冬の瓜と書きますが、旬は夏です。冬瓜は保存性の高い野菜で、冷暗所に置いておくと冬まで持つことから「冬瓜」と記されるようになったそうです。



暑さ対策

起床時、毎食事時、入浴時、就寝時にコップ1杯、それ以外は30分~1時間おきに1/2杯を目安に。

コップ1杯=約200cc



水分補給

人体の水分は大人の体重の60%、成長期では70%を占め、血液やリンパ液の主成分として重要な働きをしています。日本人の1日に必要な水分は2.5ℓ。食事にも水分は約1.5ℓ含まれているので、飲料としては1日1ℓ以上必要です。

食事

夏バテ予防には「ビタミンB1」

夏バテ特有の疲労感やだるさは、「ビタミンB1」が不足することで起こります。ビタミンB群は水に溶けるため、汗や尿と一緒に排出されてしまいます。このため、汗をたくさんかく季節に特に不足しやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食べ物



これらの野菜の香り成分「アリシン」は、ビタミンB1のはたらきを助けるため、一緒に摂ると効果的です。

