8月　学校給食献立予定表

給食回数　　6回　　河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き：血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
24	木	牛乳	チリドック	脱脂粉乳 フランクフルト	しょうが　にんにく　玉ねぎ	はいが　小麦粉　三温糖 マーガリン　植物油	2学期の給食が始まります。まだまだ暑い日が続きますので、しっかり食事をとり、夏バテしないように元気に過ごしましょう。
			ミネストローネスープ	ベーコン　鶏ガラだし	人参　玉ねぎ　キャベツ　にんにく トマト　セロリー	マカロニ　三温糖	
			アメリカンサラダ	チーズ　金時豆	きゅうり　レタス　レモン果汁 ブロッコリー	植物油　三温糖 ポテトチップス	
			すいか		すいか		
25	金	ふじがね	ひじきわかめご飯	ひじき　わかめ		米　麦　強化米　ごま	栄養バランスよく考えられた給食を残さず食べましょう。
			さばの竜田揚げ	さば	しょうが	植物油　でんぷん	
			きんぴらごぼう	ベーコン　大豆 さつま揚げ	ごぼう　人参　さやいんげん	植物油　三温糖　ごま	
			かきたま汁	鶏卵　かつお昆布だし	人参　しめじ　ほうれん草	でんぷん	
			冷凍みかん		みかん		
28	月	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	夏を元気に過ごすためには、ビタミンB1をしっかりとることが大切です。豚肉にはビタミンB1がたくさん含まれています。
			豚肉のしょうが焼き	豚肉	しょうが　にんにく　玉ねぎ	三温糖	
			せんキャベツ		キャベツ　パセリ		
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐　鶏卵	えのきたけ　ほうれん草　人参	三温糖	
			冬瓜のみそ汁	生揚げ　みそ　わかめ 煮干しだし	冬瓜　人参　水菜		
			日向夏みかんゼリー		日向夏果汁	砂糖	
29	火	牛乳	キャロットロールパン	脱脂粉乳	人参	小麦粉　三温糖	山梨県はぶどうの生産量が日本一、全体の約24%をしめています。ぶどうの旬は8月～10月です。
			冷やし中華	ハム　鶏卵	キャベツ　人参　きゅうり	中華麺　ごま油	
			クリスピーチキン	鶏肉　鶏卵		コーンフレーク　パン粉 植物油　小麦粉	
			わかめスープ	わかめ　豆腐　なると	ねぎ　えのきたけ		
			ぶどう		ぶどう		
30	水	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	「早寝・早起き・朝ごはん」は、できていますか？　暑さに負けないよう、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう！　朝ごはんを食べることで眠っていた体が目覚め、活動がしやすくなります。
			お魚ふりかけ	さば　かつお節　青のり		ごま　砂糖	
			鰆の香味焼き	鰆	しょうが　ねぎ	ごま油　ごま　三温糖	
			かぼちゃのそぼろ煮	豚肉	かぼちゃ　人参　玉ねぎ さやいんげん	三温糖　植物油	
			麩とキャベツのみそ汁	油揚げ　みそ　わかめ 麩　煮干しだし	人参　キャベツ　もやし		
			冷凍みかん		みかん		
31	木	牛乳	子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	
			スパゲティ　ツナトマトソースがけ	ツナ（まぐろ）　ベーコン	玉ねぎ　人参　セロリー　しめじ にんにく　トマト　パセリ	スパゲティ　植物油	
			イカのマリネサラダ	イカ	レタス　トマト　玉ねぎ　パセリ	植物油　三温糖 でんぷん	
			オレンジ		オレンジ		

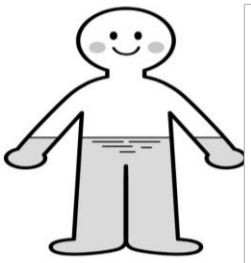
◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。

いよいよ2学期が始まります。2学期もまだまだ暑い日が続くことが予想され、熱中症には特に注意が必要です。

暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分補給、なぜ必要？



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼気（こき）などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。

下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。