

# 7月こんだて

坂の上小学校

★献立の目標 地産地消！地域で収穫した産物を知ろう

★献立のポイント 地域で収穫した夏野菜を使った献立  
夏バテ防止の献立

★指導内容 ①地域の産物紹介  
②夏の暑さに負けない食べ物を知る

★牛乳は毎日つきます \*都合により献立が変更になる場合があります。

★ ひしの直売所の野菜 ★

白菜・きゅうり・なす・玉葱・人参・  
トマト・ブロッコリー・レタス・  
ズッキーニ

★ 今月の地域生産者野菜 ★

玉葱・紫玉葱・長葱・じゃが芋・  
キャベツ・しめじ・鯉

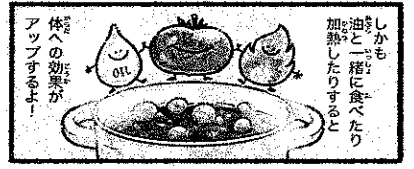
月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ごはん たごまるくん ぶるんサラダ 厚揚げの味噌汁 味噌汁のり	◎3年1組お楽しみ献立♪ 暗記パン みのおし式履袋 ネスミが来るかもサラダ ジャイアンのおらさきスープ ガリガリくん	発芽玄米ごはん ひじきと蓮根のハンバーグ 海藻サラダ 豚汁 冷凍パン	ごはん 鯉の甘辛揚げ ブロッコリーのごまドレサラダ じゃが芋の味噌汁	ごま塩昆布ごはん せかまの磯部揚げ 白菜のおかかチーズ和え セタフルーツポンチ
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん 青肉団 切干大根とツナのごま和え 春雨と卵のスープ	♪3年2組お楽しみ献立◎ はちみつレモントースト 鶏肉のトマトソース煮 シャキシャキポテトサラダ ABCスープ チョコクレープ	ごはん イカリング揚げ スタミナ納豆 白菜の味噌汁 小玉スイカ	ツナピラフ ミルクビーンズ キャベツとハムのサラダ トマトとレタスのスープ	セルフビビンバ丼 (麦ごはん・焼き肉・ ナムル) わかめスープ チーズ
15日	16日	17日	18日	19日
海の日	食パン 手作りブルーベリージャム シーザーサラダ トマトシチュー	減量ごはん 白身魚の甘酢あんかけ きゅうり味噌 ちゃんぽん麺	ごはん おかかココット パンサンスー 千ゲスープ	麦ごはん 夏野菜カレー 焼き豚サラダ お菓子な目玉焼き

22日

ソースかつ丼  
(発芽玄米ごはん)  
梅のり和え  
豆腐の味噌汁  
レモンソーダゼリー

♪暑い季節です。食欲が落ちやすい時期ですがしっかり食べましょう。  
♪地元の野菜が採れます。採れたての野菜を使った献立になります。  
★2日は3年1組さんが考えてくれたお楽しみ献立です。テーマは『みんなが楽しいドラえもん献立』です。  
★3日は保健委員会のみなさんが考えてくれた【歯と口に良い献立】です。  
★9日は3年2組さんが考えてくれたお楽しみ献立です。テーマは『バランスの良い献立』です。  
★16日は「信州を味わう日」献立です。今月は地元のブルーベリーを使って給食室でジャムを作ります。

## トマトの色



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバクテリアを取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかりと乾かしましょう。