

2025年

# 7月の献立表

北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

月	火	水	木	金
	1日 ①五目チャーハン ②春雨スープ ③青菜とザーサイの和え物 ④牛乳 	2日 ①ご飯 ②みそ汁 ③肉豆腐 ④わかめとイカのサラダ ⑤牛乳 	3日 ①揚げパン ②洋風煮込み ③グリーンサラダ ④オレンジ ⑤牛乳 	4日 ①根菜丼 ②みそ汁 ③ごま和え ④牛乳 
7日 ①ご飯 ②むらくも汁 ③七夕ハンバーグ ④わさびマヨネーズ和え ⑤七夕ゼリー ⑥牛乳 	8日 ①焼きそば ②わかめスープ ③レモン和え ④牛乳 	9日 ①ご飯 ②みそけんちん汁 ③鯖の竜田揚げ ④ごま酢和え ⑤牛乳 	10日 ①ビーンズピラフ ②モロヘイヤスープ ③マカロニサラダ ④牛乳 	11日 ①夏野菜カレーライス ②福神漬 ③もやしとしめじの和え物 ④冷凍パイ ⑤牛乳 <b>2年生セレクトメニュー</b> 
14日 ①ご飯 ②白菜スープ ③かに玉 ④ゴマネーズサラダ ⑤牛乳 	15日 ①鶏ごぼうご飯 ②どさんこ汁 ③磯辺和え ④牛乳 	16日 ①ご飯②ふりかけ ③みそ汁 ④肉じゃが ⑤友禅和え ⑥牛乳 	17日 ①セルフハムカツサンド ②かき玉スープ ③ラタトゥーユ ④フレンチサラダ ⑤牛乳 	18日 ①スタミナ丼 ②沢煮椀 ③芋の酢の物 ④牛乳 <b>2年生セレクトメニュー</b> 
うみ ひ 	22日 ①冷やしラーメン ②うの花もちもちフライ ③スイカ ④牛乳 <b>2年生セレクトメニュー</b> 	なつ やす 		やす ちゆう <b>休み中も</b> 毎日牛乳を の 飲みましょう! 

\* 今月は、☆七夕献立や2年生が選んだセレクトメニューがあります。17日のハムカツは、パンにはさんだり、ラタトゥーユをつけたり、好きなスタイルで食べましょう。

しょく いく

# 食 育 だ よ り



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

## し っ かり 食 べ て



## 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くありませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

日差しが強くなり、気温が高くなりました。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## ~ 今月の給食のポイント ~

7月7日は、七夕です。給食では、七夕をイメージした星いっぱい献立にしました。



流れ星をイメージし、星型のハンバーグにあんをかけて、星型の人参を散らします。デザートは、レモン果汁とぶどう果汁を使ったゼリーにみかん果汁を使った流れ星がトッピングされてます。

セレクトメニュー・・・2年生のみなさんに、夏らしい献立(下の主食とデザートの中)から食べたいメニューを3つ選んでもらいました。



スタミナ丼 17票



トマトハシライス 15票



冷やしきつねうどん 12票



冷やしラーメン 22票



はちみつレモンゼリー 13票



冷凍パイン 20票

結果は、ご覧の通りです。赤字の3品が給食に登場します。前日の昼休みには、放送もしてくれます。どうぞ、お楽しみに~♪

夏野菜もたくさん登場します。ビタミンも豊富で疲れた体の体調を整えてくれます。



モロヘイヤ

エジプトでは野菜の王様と称賛されています。



ズッキーニ



夏野菜カレー



ラタトゥーユ

ズッキーニは、ちがりょうりたくら違う料理で食べ比べしてみましょう。