

7月のこんだて



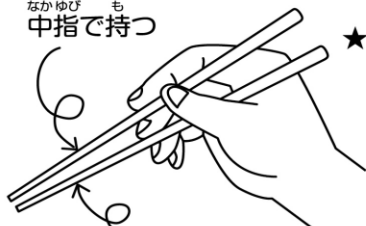
《今月の目標》よくかんで食べよう

富山県立しらとり支援学校

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
2 バナナ ウィナーポテト とりにくのカレーやき こめこ しょう パン たまご チーズ スープ	3 ミニトマト くるみあえ きけのマヨネーズやき ごはん みそしる	4 あおりんご ゼリー あまなつサラダ ポロニアステーキ ごはん ちんげんさい スープ	5 ごまあえ シューマイ ごはん マーポー なす	6 ほしがたデザート ほしの サラダ ほしがたハンバーグ ナッツと パセリの チャーハン おほしさま スープ
782 36.9 329	722 31.5 332	746 23.8 302	645 23.5 280	953 33.3 479
9 メロン とうもろこし コロッケ キヤベツと まめの スープ ココアパン	10 れいとうパイン ゴーヤチャンプルー ぶたの かくに ごはん もずく じる	11 えだまめサラダ ほたるいかのからあげ ごはん にゅうめん	12 うめあえ さかなのいそべあげ ふかけ ごはん なすの みそに	13 れいとうみかん れんこんあえ たまごの ベーコンまき ごはん かぼちゃの そぼろ あんかけ
635 26.1 308	873 28.2 278	633 28.7 292	776 32.0 307	835 28.1 395
16 うみのひ ●下記の数値は献立 の栄養価を表してい ます。小1～3年はこの値 の70%、小4～6は80% になります エネルギー たんぱく質 カシウム	17 いちごシャーベット やさいソテー ポテトグラタン スライスチーズ しょう パン とうがん スープ	18 たたききゅうり フルーツ カタテル ビビンバ	19 パインサラダ ウィナー やきそば バターロール	20 すいか くきわかめサラダ ふくじんづけ なつやさいカレー
Kcal g mg	876 32.7 456	736 26.3 198	783 33.4 315	777 24.5 318

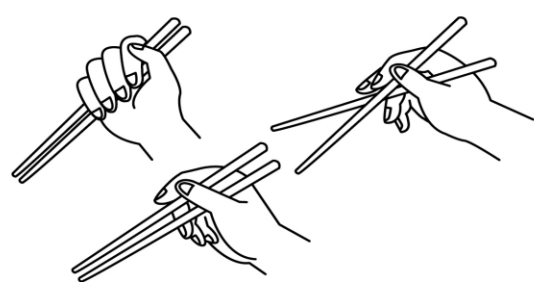
はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ



★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

こんな持ち方になっていませんか？



★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

7月給食だより

富山県立しらとり支援学校

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調を整え、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



すいぶん ほきゅう


水分補給のポイント

<p>いつ?</p> <p>朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。</p> 	<p>何を?</p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p> 	<p>どれくらい?</p> <p>1日あたり 1.2ℓが目安。</p> 	<p>運動などで大量に汗をかいたら?</p> <p>汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度 0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。</p> 
--	--	--	---

7月7日 たなばた 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。



よい姿勢

- 机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす
- 机とおなかの間はこぶし1個分
- いすに深く腰かける
- 足は床に着ける

姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。