



摂津市
学校給食キャラクター
Pちゃん

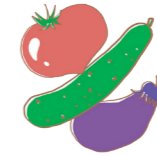
毎日、**ご飯と牛乳(200ml)** が付きます。
主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は献立名を表示します。



給食のときはおはしを忘れずに！
スプーンがあると食べやすい日はスプーンマークを表示します。

今月の献立

今月は夏野菜カレーや枝豆の塩ゆでなど、旬の野菜を使った料理が豊富です。暑さに負けないようしっかり食べて、この夏を乗り切りましょう！



お申込みについて

マークシートで給食を申し込む場合は、7月14日(火)の給食時間までに配膳室に提出してください。
予約システム(パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、通常通り7日前までです。

運動中の水分のとり方とは？

暑い最中に運動をすると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかいたぶんだけ水分をとる必要があります。しかし、どのような飲み物をどれくらいとればいいのか。ここで運動中の水分補給のポイントを紹介します。

運動前にコップ1~2杯程度の水分をとる
(一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3~5回ゴクゴクする程度にしましょう)



運動中は1時間に500~1,000ml程度、気温が高いときは15分~30分ごとこまめに水分をとりましょう。



たくさん汗をかいた時や、練習時間が長くなった時は、スポーツドリンクを飲みましょう。



冷たすぎる水分は避けましょう。



スポーツをする時は水分をしっかり補給しよう！

どうして水分をとらなければならないの？

みなさんの体の60~70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。そのときにしっかり水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。

水分を補給！



19日(水) さばの葱ソースかけ

- ・小松菜のごま和え ・筑前煮
- ・うずら卵のカレー煮



20日(木) 照焼きチキン

- ・バーガーパン ・水菜の和風スバゲティ
- ・おいものサラダ ・すりおろしゼリー(ピーチ)
- ・ポトフ



21日(金) ミートボールのケチャップソース

- ・バジルスバゲティ ・切干大根のペッパー炒め
- ・型抜きチーズ ・コンソメスープ



24日(月) フライ盛り合わせ

- ・玄米入りごはん ・キャベツとコーンの炒め物
- ・生揚げの煮物 ・抹茶わらび餅 ・わかめのすまし汁



25日(火) 鶏肉のから揚げ

- ・キャベツソテー ・チャプチェ
- ・じゃがいもといんげんのサラダ



26日(水) マーボー豆腐

- ・ツナと野菜のからし酢 ・みかん缶
- ・中華スープ



27日(木) きつねうどん

- ・おさつパン ・かぼちゃと海鮮のかき揚げ
- ・五目煮豆



28日(金) 夏野菜カレー

- ・麦ごはん ・千草焼き ・粉ふきいも
- ・野菜サラダ ・ミニゼリー(オレンジ)



31日(月) チキン南蛮

- ・じゃがいものサラダ ・五目焼きビーフン
- ・枝豆 ・なめこのすまし汁

