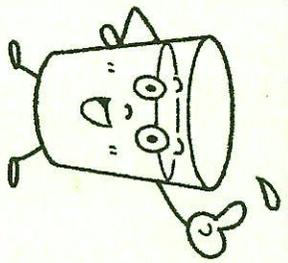


# 7月はいぜんひょう

月	火	水	木	金
7月1日	いわしのせいろ料理にきりぼしだいこん、のすのもの ごはん とりにぼろじり ごはん	ベーロー豆腐、ハンパンスー ごはん ハンパンスー ごはん	カロニサラタ、ミートボールのチキンパエリア ごはん ハンパンスー ごはん	アタラシイチキン、チキンソテー ごはん ポタージュ ごはん
7月2日	いわしには、骨や歯を強くするカルシウムやたんぱく質、ビタミン類が多く含まれています。また、いわしのお尻には、含まれています。また、いわしのお尻には、エトコサヘンクエリ酸が含まれていて、血管の中に脂肪がたまると動脈硬化があります。	ハンパンスーは、中華風の料理です。中国語で「ハン」は「煮る」と「ン」は「3種類の材料」スーは「芋切りの」という意味があります。	パエリアはスペインの代表的な料理です。えびなどの魚介類を使ったものが有名ですが、もともとは鶏肉でつくられたものだそうです。	アッキーニは、見た目がきゅうりですが、かぼちゃの仲間です。よく炒めるとなすのような食感に変わります。今日のチキソテーに入っています。それがアッキーニかわかりますか。
7月7日	7月7日は七夕です。七夕は、おとりのどりの箱船に願い事を書いた飾りなどを流すことになり、豊にお祈りをする夏の行事ですね。今日の総菜は夫の川を煮そうめん、豊をオクラでイメージしています。	七夕は、体の中でたくさんエネルギーを使いすぎると、体が弱くなるので、おとりのどりの箱船に願い事を書いた飾りなどを流すことになり、豊にお祈りをする夏の行事ですね。今日の総菜は夫の川を煮そうめん、豊をオクラでイメージしています。	今日のカレーの中には、かぼちゃ・なす・ピーマンなどの夏野菜が入っています。夏野菜は、太陽の光をたくさん浴びているので栄養がたっぷり入っています。	みなさん、1日にどれだけの種類の食材を食べていますか？できるだけいろいろな種類のものを食べるのが大切です。今日は何種類の食材が使われているかな？
7月14日	今日は、肉や野菜がたっぷり入った「焼肉」です。焼き肉のタレは、にんにく・たまねぎをミキサーにかけているいろいろな調味料を混ぜ合わせてじっくりと煮つめて作ります。	ピリ辛きゅうりのピリッとした味つけのもとになっているのはラー油です。ラー油はごま油とどうからしを加えて、加熱し辛みをつけた調味料です。	どうもこの日は、湿度が高く蒸れた土地にも暑いです。ポルトガル人によって、貴族に伝えられた日本茶園に始まりました。どうもこの日は、ほとんどがでんぷん粉で麺にモチモチとした食感があります。	今日は、嬉野小学校のリクエスト給食です。コッパンを、調理員さんが手で揚げてから1つずつ、きな粉とお茶、砂糖を混ぜ合わせた粉を丁寧にまぶしました。
7月15日	小学生：1個 中学生：2個 どなかからきゅうり、やきぎょうざ ごはん ゆめかきうどん ごはん	さばめし、お好み焼き、しおもみ、やさい、おもち、ごぼう、とうもろこし ごはん とうもろこし ごはん	なつとろ、なすのそぼろいため、ごはん けんちん汁 ごはん	チョコプリン、オムライス、オムライス、オムライス ごはん オムライス ごはん
7月16日	さばめし、お好み焼き、しおもみ、やさい、おもち、ごぼう、とうもろこし ごはん とうもろこし ごはん	なつとろ、なすのそぼろいため、ごはん けんちん汁 ごはん	チョコプリン、オムライス、オムライス ごはん オムライス ごはん	
7月17日	なつとろ、なすのそぼろいため、ごはん けんちん汁 ごはん	チョコプリン、オムライス、オムライス ごはん オムライス ごはん		
7月18日	チョコプリン、オムライス、オムライス ごはん オムライス ごはん			

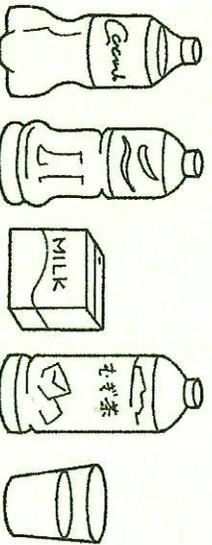


## のどがかわく前に

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かせることができず、水分は少しずつこまめにとりましょう。

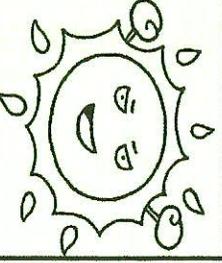
## 水分補給は何を飲む？

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いので、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暑い日、汗をかきやすい状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることがあります。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と水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時に風が強い場合は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。