



◆◇平成30年度◆◇
綾川町学校給食共同調理場

※給食中止のお知らせ・・・7日(木)～8日(金)、11日(月)
中学校1年(屋島集団宿泊学習、振替休業日のため)
26日(火) 幼稚園 年長(プラネタリウム鑑賞のため)

こんな水分補給をしていませんか？



ペットボトル症候群とは

スポーツ飲料や清涼飲料水を多量に飲み続けることで起こる急性糖尿病。アイスクリームなどの糖分を多く含む食品でも発症することがある。

- **あまいジュースや清涼飲料水ばかり飲んでいる**
糖分のとり過ぎで血糖値があがり、ペットボトル症候群(急性糖尿病)になることも。また、空腹を感じにくくなり、夏に体力が落ちる原因になります。

- **のどが渴いた時、冷たく冷やした飲み物を一気に飲む**
冷たいものを一気に飲むと、胃の働きが悪くなったり、腸を刺激して下痢の原因になります。5～15℃程度が腸が吸収しやすい温度なので、冷やしすぎには注意しましょう。

運動中の水分補給は・・・

①運動開始30分前までに



250～500 ml

②運動中1時間の間で



500 ml～1 l

- ★のどがかわいたと感じる前に水分補給をしましょう。
- ★汗で奪われる塩分補給にも気を付けましょう。
- ★糖分のとり過ぎには気を付けましょう。

～今月の注目メニュー～

- ☆歯と口の健康週間(4～10日)・・・よくかむことの大切さを知り、かむことを意識して食べましょう！食後の歯磨きも忘れずに！
- ☆香川県の郷土料理(14・27日)・・・しょうゆ豆、(五目)うどんが登場！
- ☆かみかみデー(18日)・・・カシューナッツやごぼうなどかみごたえのある食材を取り入れた献立です。よくかんで食べてくださいね！
- ☆ハッピーバースデー給食(29日)・・・6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！今月のデザートはブルーベリークレープです。

<p>食育月間です！</p> <p>毎日の生活で、これらのことがしっかりできているか、ふり返ってみましょう。</p>	<p>食を通したコミュニケーション</p> <p>食を共に楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。</p>	<p>バランスのとれた食事</p> <p>生活習慣病予防につながる「日本型食生活」など健康的な食生活を実践する。</p>
<p>望ましい生活リズム</p> <p>朝食を必ずとることや、早寝早起きなど子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。</p>	<p>食を大切にする気持ち</p> <p>食事のあいさつをしっかりとするなど、自然の恵みや食に関わる人への感謝をしっかりと表せている。</p>	<p>食の安全</p> <p>自らの食を自らの判断で正しく選択できるよう、適切な情報を集め、衛生や安全に十分気を配る。</p>

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	金	発芽玄米入りごはん	○	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め わかめスープ 冷凍みかん
4	月	コッペパン	○	とうふグラタン イタリアンサラダ ABC スープ
5	火	麦入りごはん	○	さわらの照り焼き いそか和え たまねぎのみそ 汁 ミックスナッツ
6	水	小型コッペパン	○	ミートスパゲッティ 海草サラダ 小煮干しと大豆 の揚げ煮1
7	木	わかめごはん	○	いかのさらさあげ1 ごま和え1 高野どうふのた まごとじ1
8	金	ビーンズドライカレー	○	じゃがいものソテー オレンジフルーツポンチ
11	月	全粒粉パン	○	ピーマンの肉づめ焼き コールスローサラダ コン ソメスープ1
12	火	キムチごはん	○	ナムル2 春雨スープ1 びわ
13	水	コッペパン	○	ソーセージとじゃがいもの煮こみ きのこと豆腐 のソテー アメリカンチェリー
14	木	発芽玄米入りごはん	○	厚揚げとひじきの煮物 もやしとわかめの和え物 しょうゆ豆
15	金	麦入りごはん	○	魚の香味焼き1 おかか和え なすとそうめんの みそ汁1
18	月	レーズンパン	○	鮭とナッツのレモン煮 ひじきとごぼうのサラダ う ずら卵と野菜のスープ
19	火	発芽玄米入りごはん	○	なす入りマーボーどうふ 切り干し大根の中華和 え あさりのつくだ煮
20	水	米粉パン	○	鶏肉と豆のカレー煮 アーモンドサラダ1 キウイ
21	木	麦入りごはん	○	ししゃものいそべあげ 茎わかめの炒め煮(小) かき玉汁 冷凍みかん
22	金	麦入りごはん	○	肉じゃが ツナとキャベツのからし和え ちりめん の甘酢づけ バナナ
25	月	コッペパン	○	魚のマヨネーズ焼き パセリポテト トマトと卵の スープ
26	火	麦入りごはん	○	鶏肉のごまだれかけ きゅうりの土佐漬け じゃ がいものみそ汁 のり佃煮
27	水	五目うどん1	○	小さいわしのフライ こまつなのごま酢和え 型ぬき チーズ
28	木	大豆ごはん	○	魚の竜田揚げ1 キャベツのたくあん和え とうふ とえのきのすまし汁
29	金	ポークハヤシライス	○	ビーンズサラダ ブルーベリークレープ