

地元「血丸」を発見!!
加賀市の恵味DAY

加賀市でとれる食材を使った給食の日です。加賀市には、田んぼや畑はもちろん、海でもとれる食材もたくさんあります。「加賀市の恵味DAY」では1年を通していろいろな食材を紹介していきます。

令和8年度

毎月19日は
食育の日 19

7月もりつけ表



加賀市立金明小学校

<p>1日 (水)</p> <p>にくだんごのあまずあん こふきいも</p> <p>白ごはん トマトとレタスと たまごのスープ</p>		<p>2日 (木)</p> <p>はるまき チャブチェ</p> <p>白ごはん ちゅうかスープ</p>		<p>3日 (金)</p> <p>すいか</p> <p>スタミナどん わかめスープ</p>
<p>6日 (月)</p> <p>ししゃものこめこあげ もやしのごまいため</p> <p>白ごはん ぶたにくじゃが</p>	<p>7日 (火)</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>ちらしずし ほしのコロケ あまのがわじる</p>	<p>8日 (水)</p> <p>タコライス</p> <p>あおなとコーンの スープ</p>	<p>9日 (木)</p> <p>オムレツ ツナチーズサラダ</p> <p>ミルクロール ポークビーンズ</p>	<p>10日 (金)</p> <p>さばのいろづけ くきわかめのいためもの</p> <p>白ごはん みそしる</p>
<p>13日 (月)</p> <p>あじへいかぼちやの なつやさいカレー</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>14日 (火)</p> <p>あじのしおこうじ マリネ</p> <p>わかめごはん なつやさいの ごまじる</p>	<p>15日 (水)</p> <p>ホイコーロー トマト</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>白ごはん にくいり ワンタンスープ</p>	<p>冷たいものの食べすぎに 気をつけよう!</p> <p>冷たいものの食べすぎは、 おなかのはたらきを弱くし、 食よくがおちてしまいます。 食事の量がへると、 エネルギーや栄養をとる 量もへって、夏バテを 起こしやすくなります。</p>	

7月の給食目標

暑さに負けないように バランスの良い食事をしよう!

【 夏を元気にすごすための夏バテ対策 】

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい、冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養バランスがずれてしまいます。食事は、主食、主菜、副菜、汁物をそろえるようにしましょう。すっぱいものや香辛料などを活用すると、食欲がアップします!

こまめに水分をとろう



のどがかわく前に少しずつ、こまめに水分を飲みましょう。ジュース、スポーツドリンクの飲みすぎには注意!

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。しゅんの野菜には、栄養がいっぱい!

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。みそ汁やスープで塩分、栄養をとって、熱中症予防を!

しっかりすいみんをとろう



すいみんは、体力の回復に効果的です。よふかしをしないで、十分なすいみんをとりましょう。

軽い運動やお風呂に入ってあせをかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、あせを上手にかけるようにしましょう。