給食だより

令和４年　７月号
北海道雨竜高等養護学校

夏の二大ビッグイベント

7月19日 暑寒メロンデー

７月19日（火）は毎年恒例の『暑寒メロンデー』です。JAきたそらちさんから雨竜高等養護学校の皆さんに雨竜町の特産物である暑寒メロンを味わってほしいと毎年、無償提供をしていただいています。 メロン農家さんが大切に育てた暑寒メロンです。味わって感謝しながら食べましょう。

7月25日 お米アイス無償提供

雨竜町の道の駅で販売されている『お米のアイス』を知っていますか？さっぱりとしたミルクアイスに暑寒の里さんで作ったお米が入っています。今年も暑寒の里さんの御好意で無償提供をしていただけることになりました。食べた食感は何とも不思議…よく噛むとホワイトチョコのような甘さが口いっぱいに広がります。今年の夏も例年のように暑くなる予報です。アイスを食べて暑い夏を乗り切ろう！

7、8、9月の重点マナー
「配膳」

- 食器を並べる位置
- きれいな盛り付け
- 配膳の役割分担　など

今月の栄養価（１ヶ月平均 / 目標値）
カロリー(熱量)　８１２kcal / 820kcal
たんぱく質　３４.２g / 35.5ｇ
脂質　２７.６g / １８.２~２７.３ｇ
食塩　３.２g / ２.４ｇ

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

1日（金）
・ごはん ・みそ汁 ・回鍋肉 ・おかかマヨ和え **７３９　kcal**

4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金）
・ジンギスカン丼 ・みそ汁 ・白菜の梅和え ・ゼリー **８７６　kcal**	・五目味噌ラーメン ・コンソメポテト ・グレープフルーツ **７１８　kcal**	・サーモンピラフ ・コンソメスープ ・はんぺんチーズフライ ・チキンとキャベツのマスタードサラダ **８０４　kcal**	・根菜のミートスパゲティ ・ツナ和え ・フルーツポンチ **７２４　kcal**	・わかめごはん ・みそ汁 ・すき焼き風煮物 ・ごま和え **８１２　kcal**
１１日（月）	**１２日（火）**	**１３日（水）**	**１４日（木）**	**１５日（金）**
・ごはん ・みそ汁 ・さばのねぎ味噌焼き ・大根と昆布の煮物 **６９７　kcal**	・丸パン(くるみ会) ・ミネストローネ ・クリスピーチキン ・コーンサラダ **８８５　kcal**	・ごはん ・春雨スープ ・青椒肉絲 ・ひじきサラダ **７４６　kcal**	・ちゃんぽんうどん ・焼き豚ときくらげの和え物 ・黄桃 **６５０　kcal**	・チリコンカンライス ・キャベツのアーモンド和え ・ヨーグルト **８４０　kcal**
１８日（月）	**１９日（火）**	**２０日（水）**	**２１日（木）**	**２２日（金）**
	・冷やし中華 ・揚げ焼売 〇暑寒メロン **☆暑寒メロンデー☆** **１０１８　kcal**	・とうもろこしおにぎり ・ちゃんこ汁 ・焼き魚(ほっけ) ・炒り豆腐 みんなのおにぎりプロジェクト **８２３　kcal**	・五目うどん ・野菜のピリ辛和え ・オレンジ **５９７　kcal**	・ごはん ・みそ汁 ・厚揚げと野菜のカレー炒め ・しらす和え **７６７　kcal**
２５日（月）	**２６日（火）**			
・サムギョプサル丼 ・卵ともずくのスープ ・きゅうり漬け　〇お米アイス **☆ アイス無償提供 ☆** **１１６５　kcal**	・カレーライス ・ブロッコリーサラダ ・プリン **９３７　kcal**			

心と体のノリノリ族になって
熱い夏を楽しもう！

毎年この時期になると、暑さのせいで「体がだるくて朝起きられない」「食欲がないな、給食残しちゃお～っと」「授業に出ても集中できない」「なんかイライラ・モヤモヤする」などの症状を訴える心と体のヘロヘロ族が増えてきます。今年の夏は**心と体のノリノリ族**になって思いっきり気分良く楽しもう！ 心と体のノリノリ族になるために食事でのコツは…？

「食事は毎食少しでも食べるべし！」

食べると心と体が元気になるエネルギーが体の中で作られますよ！
まずは一口食べてみよう！

『みそ汁、スープ、牛乳などを飲むべし！』

汁に具の栄養が溶け出しているので飲むだけでも栄養をチャージできます。また脱水を予防することもできますよ。