

7月献立表

日	献立・配膳図					使用材料名					日	献立・配膳図					使用材料名				
食育の日						赤	鯖・豚肉・薄揚・味噌・牛乳				日						赤	(春巻)・豚肉・豆腐・牛乳			
3						黄	米・ゴマ・三温糖・菜種油				水						黄	米・かき油・中華だし・コンソメ ゴマ油・菜種油			
月						緑	牛蒡・人参・インゲン・大根・しめじ 葱・もやし・玉葱・茼蒿				768						緑	ピーマン・人参・筍・小松菜・えのき 玉葱			
801	29.9	31.6	101.9	313	2.5	5	2.4	23.7	28.4	110.8	427	7.6	6.8	2.4							
火						赤	竹輪・ツナ・薄揚・牛肉・ひじき 牛乳				13						赤	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 牛乳			
4						黄	米・ドレッシング・天ぷら粉・カレー粉 菜種油				木						黄	米・じゃが芋・かき油・中華だし コンソメ油・ゴマ・菜種油・ウチヤップ・トマドュレ			
779						24.5	27.5	112.5	309	2.2	4.8						2.3	28.6	24.8	120.3	479
水						赤	鶏肉・ベーコン・牛乳				14						赤	(法蓮草オムレツ)・豚肉・鶏肉 牛乳			
5						黄	米・じゃが芋・菜種油 シーズニングレド・コンソメ				金						黄	パン・(ソース焼きそば)・じゃが芋 菜種油・コンソメ			
775						30.4	29.1	101.7	284	1.8	3.8						2.8	30.3	28.3	108.9	336
木						赤	(メンチカツ)・鶏肉・大豆・ツナ 牛乳				18						赤	(しいら磯辺フライ)・ベーコン 豆腐・薄揚・味噌・牛乳			
6						黄	米・ドレッシング・コンソメ・菜種油				火						黄	米・コンソメ・菜種油			
844						27.9	29.3	116.9	290	2	3.8						2.1	30.6	31.2	110.6	456
金						赤	(星のコロッケ)・薄揚・(錦糸卵) 豆腐・ワカメ・ひじき・味噌・牛乳				19						赤	鶏肉・ツナ・牛乳			
7						黄	米・三温糖・すしの粉・すし酢 ゴマ・(セタゼリー)				水						黄	うどん・(めんつゆ)・ドレッシング 天ぷら粉・菜種油			
795						21.1	24.6	129.1	552	7.8	7.2						4.1	34.3	92.4	279	1.8
月						赤	豚肉・豆腐・ベーコン・牛乳				21						赤	豚肉・ツナ・牛乳			
10						黄	米・菜種油・ブルーベリーゼリー				金						黄	米・麦・ドレッシング・じゃが芋 カレールー・菜種油・青りんごゼリー			
772						29.2	25.2	113.1	417	6.7	6.8						2.4	27.6	22.4	135.7	290
火						赤	(鯖磯辺フライ)・大豆・ハム・絹揚 味噌・牛乳														
11						黄	米・ドレッシング・菜種油														
858						35	26.3	113.6	439	8.1											8

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は11日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む小松菜・絹揚・大豆等が献立に入っています。
- 今月は18日が、歯ツピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む法蓮草・小松菜・豆腐・薄揚等が献立に入っています。
- 今月3日は、食育の日献立の日です。
半夏生(7/2)鯖が献立に入っています。

効率的な水分補給

塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効率的。

熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では、0.1~0.2%の食塩(ナトリウム40~80mg/100ml)と糖質を含んだ飲料を推奨しています。特に1時間以上運動をする時は4~8%の糖質を含んだものを摂取しましょう。冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。

長時間運動を続ける場合には、ナトリウム濃度をやや高くすることが必要です。トライアスロンなど長時間の運動では、血液のナトリウム濃度が低下して、熱けいれんが起ることが報告されています。

また、糖を含んだ飲料が推奨される理由としては、腸管での水分吸収を促進することが挙げられます。主要な糖であるブドウ糖は、腸管内でナトリウムが同時にあると速やかに吸収されます。そしてそれらに引っ張られ水分も吸収されるというのがそのメカニズムです。