

7月

パクパクタイムズ



今日のメニュー

ね とうにゅうたんたん めん
練りごま豆乳坦々つけ麺

ジャーマンポテト

ぎゅうにゅう
牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】

蒸し中華めん：宮原製麺
 白ごま：多国籍 練りごま：多国籍
 じゃがいも：長崎 バター：国産
 飲用牛乳：コーシン乳業
 豚ひき肉：千葉
 豆乳：多国籍
 赤みそ・白みそ：国産
 ベーコン：埼玉
 にんにく：青森
 しょうが：高知
 たけのこ水煮：国産
 人参：茨城
 玉ねぎ：愛知
 小松菜：茨城
 粒コーン缶：タイ
 パセリ：長野



蒸し暑い日が続いていますが、こまめに水分をとっていますか？ 体の中の水分は、体温を調節したり、消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に出したり、重要な働きをしています。また、脱水症状の予防にも役立っています。特に夏場は、喉が

かわいたと感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう！

「ぱくぱくクイズ」 人間の体の中に含まれている水分はどのくらいでしょうか？

- ① 10%位
- ② 30%位
- ③ 60%位



(こたえ) ③60%位

私たちの体にはたくさんの水分が含まれていて、体の半分以上が水分です。生まれたばかりの赤ちゃんが一番多く、体重の80%位が水分で、大人になるとだんだんと減っていきます。

今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！