

7月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

スパゲッティシーフードトマトソース
カラフルサラダ

♪ チーズケーキ

ぎゅうにゅう
牛乳



【主な食材の産地・取り扱い業者】

スパゲッティ：多国籍 バター：国産
じゃがいも：茨城
はちみつ：タイ 生クリーム：国産
飲用牛乳：コシン乳業
いか：ペルー ベーコン：埼玉
むきえび：インド 粉チーズ：多国籍
クリームチーズ：オーストラリア
たまご：栃木、埼玉
にんにく：青森
玉ねぎ：愛知
人参：千葉
ボイルトマト缶：イタリア
トマトピューレ：多国籍
パセリ：長野
きゃべつ：茨城
きゅうり：群馬
粒コーン缶：国産
レモン：アメリカ

「チーズケーキ」は、「制服をステキに着こなそう！キャンペーン」の188-1・187-1のリクエストメニューです！！

あつひがつつ
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、喉が渇いたと感じる前に、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) ③ 60% 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。



きょう きゅうしょく のこ
今日の 給 食 も残さずおいしくいただきます！