



給食だより



R8年7月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

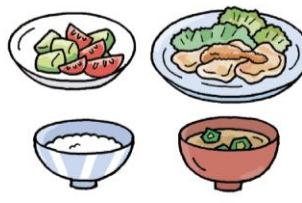


夏の食生活について考えよう



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

暑さに負けない夏のすごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
--	--	--	---

見直そう！
間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

今月の給食



*七夕給食(8日)

7月7日の七夕にちなんで七夕給食です。七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川をわたって会うことがゆるされたという中国の伝説が始まりといわれています。給食では星の形がたくさん登場します。いくつかあるか数えてみてください。

*ふるさと給食(10日)

7月は珠洲産の新鮮なきゅうりを、トマトと一緒に和えもので味わいましょう。きゅうりには水分が多く含まれ、体を冷やしてくれるので、夏食べるのにぴったりです。



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜				汁物	その他	たんぱく質
									食塩相当量		
1	水	ごはん	牛乳	鶏肉のごまがらめ 五目きんぴら キャベツのみそ汁	とりにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しょうが ねぎ もやし キャベツ	こめ かたくりこ こめ さとう	こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら	674	Kcal
										27.0	g
										21.0	g
										2.0	g
2	木	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ炒め 豆腐と小松菜のすまし汁 バナナ	ぶたにく あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ キャベツ えのき バナナ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	718	Kcal
										29.4	g
										21.4	g
										1.6	g
3	金	ごはん	牛乳	タンダーチキン 枝豆コーンポテト 玉ねぎのコンソメスープ	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく えだまめ コーン たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら バター	657	Kcal
										25.1	g
										21.7	g
										1.8	g
6	月	ごはん	牛乳	春巻き 切干大根のナムル 中華スープ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん こまつな きりぼしだいこん たまねぎ しょうが ほししいたけ キャベツ ねぎ	こめ はるさめ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	691	Kcal
										18.5	g
										26.5	g
										1.8	g
7	火	鮭ちらし	牛乳	ごま和え 鶏ごぼう汁	さけ あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな コーン えだまめ かんぴょう ごぼう ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	こめ さとう	ごま	625	Kcal
										26.7	g
										17.9	g
										2.1	g
8	水	ごはん	牛乳	星のハンバーガー カラフルサラダ 天の川スープ セタゼリー	とりにく ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー オクラ きゅうり にんにく コーン しょうが だいこん なつみかん果汁 たまねぎ メロン果汁	こめ さとう はるさめ じゃがいも	オリーブオイル	662	Kcal
										21.8	g
										19.9	g
										1.9	g
9	木	ごはん	牛乳	魚の竜田揚げ しらす和え みそ汁	さば ぎゅうにゅう わかめ しらす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 えのき キャベツ もやし たまねぎ	こめ かたくりこ こめ さとう	あぶら ごま	657	Kcal
										26.2	g
										22.8	g
										2.3	g
10	金	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の焼きつくね 珠洲産きゅうりとトマトの和え物 なめこ汁	とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれん草 トマト きゅうり れんこん キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも パン粉	あぶら	605	Kcal
										34.6	g
										18.1	g
										2.1	g
13	月	ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き 夏野菜のソテー コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ たまねぎ しめじ ズッキーニ コーン えだまめ	こめ じゃがいも あぶら パン粉 さとう	あぶら	596	Kcal
										24.2	g
										18.1	g
										1.9	g
14	火	ごはん	牛乳	中華風ごまマヨサラダ マーボー豆腐 チョコアイス風デザート	ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう 生クリーム	にんじん キャベツ にんにく きゅうり ねぎ たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごまあぶら あぶら	747	Kcal
										26.3	g
										28.8	g
										2.3	g
15	水	ごはん	牛乳	魚の照り焼き 夏野菜のさっぱりあえ けんちん汁	ぶり とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー オクラ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう かたくりこ さといも		651	Kcal
										28.3	g
										19.5	g
										1.9	g
16	木	セルフ ホット ドッグ	牛乳	セルフホットドッグの具 ・ポイルウインナー ・キャベツのコンソメソテー チキンポトフ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン しめじ	コッペパン じゃがいも	あぶら	610	Kcal
										22.3	g
										23.3	g
										3.3	g
17	金	夏野菜 カレー	牛乳	白玉フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト たまねぎ しょうが にんにく なす えだまめ コーン りんご リンゴ果汁 マスカット果汁 もも パイナップル みかん バナナ	こめ むぎ じゃがいも しらたま		775	Kcal
										23.2	g
										17.5	g
										1.9	g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

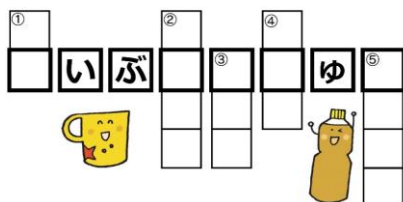
普段は、水やむぎ茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかく時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- 英語で「キャロット」という野菜。
- おしりが光る虫。
- 海水浴に持っていくもの。
- ロケットに乗って地球の外へ。

