



きゅうしょくだより

7月号

珠洲市立みさき小学校

1学期もあとわずかになりました。気温や湿度が高いと食欲がなかなかわきませんが、夏を乗り切るには食事が重要です。3食しっかり食べて、夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

7月の目標

暑さに負けない食事をしよう！！



水分ほきゅうは、少しずつ、こまめに行うとよいといわれています。気温が高いと、汗によって体の水分が失われてしまうため、より注意が必要です。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。

日常生活と運動している時とでは、汗をかく量がかわります。場面に応じた飲み物を選びましょう。



普段は

みずかお茶



運動する時は

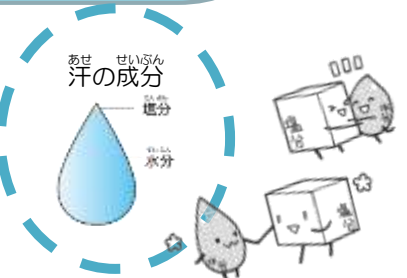
えんぶんを含むみずか

スポーツドリンク



なぜ運動中は塩分もとらなくちゃいけないの？

運動中はたくさんの汗をかきます。汗をかくと水分と塩分が体から出ていきます。たくさん汗をかいた時、水だけとっても体が受けつけず、塩分もとらないと熱けいれんを起こします。だから、運動中は塩分もとる必要があるのです。



朝は和食で塩分・ミネラル補給！

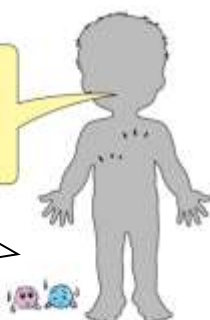
寝ている間も汗をかいて、塩分やミネラルが失われています。朝ごはんをバランスよくとり、夏バテ予防しましょう！！



パンと飲み物だけ



これじゃあ足りないよ～(><)



ご飯とみそ汁に
いろいろなおかず



これだったら塩分・ミネラルがバッチリとれるね！

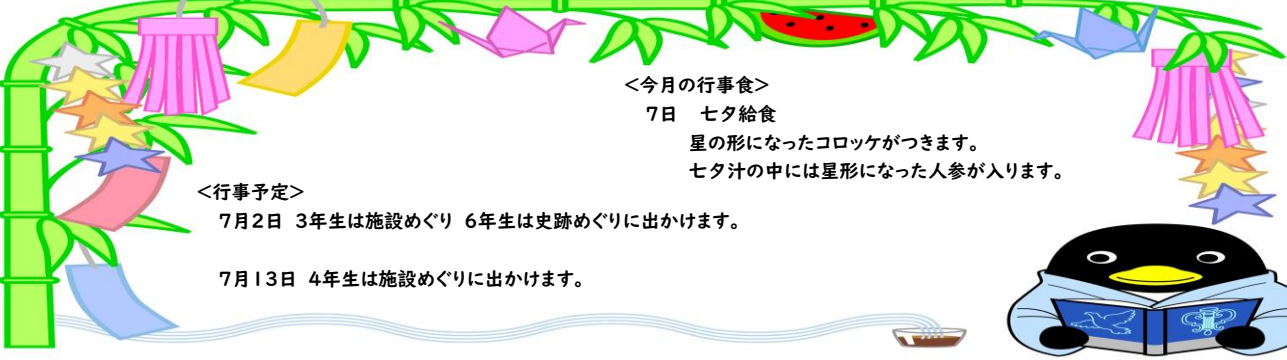




7月 予定献立表



珠洲市立みさき小学校

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こ ん だ て	 <今月の行事食> 7日 セタ給食 星の形になったコロッケがつきます。 セタ汁の中には星形になった人参が入ります。 <行事予定> 7月2日 3年生は施設めぐり 6年生は史跡めぐりに出かけます。 7月13日 4年生は施設めぐりに出かけます。									
赤										
黄										
緑										

こ ん だ て					1日		2日		3日		
					クロワッサン スパゲッティミートソース コンソメスープ 牛乳 エネルギー 661kcal たんぱく質 25.3g 脂質29.6g 食塩2.6g	ごはん さばのみそ煮 五目煮豆 すまし汁 牛乳 エネルギー 611kcal たんぱく質 26.8g 脂質14.8g 食塩2.2g	シーチキンごはん ミモザサラダ 豚汁 牛乳 エネルギー 668kcal たんぱく質 31.3g 脂質21.5g 食塩2.6g				
赤					牛乳・豚ひき肉・チーズ・ベーコン		牛乳・さば・大豆・こんぶ・さつま揚げ・豆腐・かつお節		牛乳・ツナ・油揚げ・ハム・豚肉		
黄					クロワッサン・スパゲティ・サラダ油・砂糖		米・こんにゃく・砂糖・麴		米・マヨネーズ・じゃがいも・こんにゃく		
緑					人参・玉ねぎ・トマト・パセリ・キャベツ・ブロッコリー・コーン		人参・れんこん・ごぼう・小松菜		人参・枝豆・キャベツ・ブロッコリー・コーン・ごぼう・大根・ねぎ		
こ ん だ て	6日		7日	七夕給食	8日		9日		10日		
	ごはん 焼売 パンパンジー 中華スープ オレンジ 牛乳 エネルギー 688kcal たんぱく質 25.6g 脂質22.1g 食塩2.5g	ゆかりごはん 星のコロッケ ひじきのマヨサラダ セタ汁 牛乳 エネルギー 620kcal たんぱく質 18.9g 脂質21.2g 食塩2.2g	ごはん 煮込みハンバーグ チーズコーンポテト みそ汁 牛乳 エネルギー 747kcal たんぱく質 29.6g 脂質22.5g 食塩2.9g	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツとツナのサラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 777kcal たんぱく質 29.2g 脂質32.8g 食塩2.0g	ごはん 魚の照焼き風 梅おかか和え 鶏ごぼう汁 牛乳 エネルギー 735kcal たんぱく質 30.5g 脂質25.5g 食塩2.3g						
赤	牛乳・焼売・鶏ささみ・ベーコン		牛乳・コロッケ・ひじき・ハム・チーズ		牛乳・ハンバーグ・豆腐・油揚げ		牛乳・鶏肉・ツナ・大豆・わかめ		牛乳・ブリ・かつお節・鶏肉・豆腐・こんぶ		
黄	米・砂糖・サラダ油・ごま		米・サラダ油・そうめん		米・砂糖・じゃがいも・バター		米・片栗粉・サラダ油		米・片栗粉・米粉・サラダ油・砂糖		
緑	きゅうり・キャベツ・もやし・人参・干しいたけ・チンゲン菜・コーン・オレンジ		干しいたけ・玉ねぎ・人参・オクラ・キャベツ・ブロッコリー・コーン		玉葱・しめじ・トマト・枝豆・コーン・人参・ねぎ		キャベツ・ブロッコリー・人参・白菜・えのき		キャベツ・小松菜・もやし・人参・梅干し・ごぼう・ねぎ		
こ ん だ て	13日		14日		15日		16日		17日		終業式
	ごはん スパニッシュオムレツ 千草和え みそ汁 牛乳 エネルギー 592kcal たんぱく質 20.6g 脂質14.8g 食塩2.3g	ごはん タンドリーチキン 切干のごまマヨネーズ和え 野菜スープ 牛乳 エネルギー 652kcal たんぱく質 23.9g 脂質20.6g 食塩2.9g	ごはん 酢豚 大根のスープ セノビーゼリー 牛乳 エネルギー 779kcal たんぱく質 29.4g 脂質21.7g 食塩2.0g	梅わかめご飯 ジャージャー麺 卵スープ 牛乳 エネルギー 704kcal たんぱく質 26.2g 脂質16.5g 食塩3.0g	ナン キーマカレー ドレッシングサラダ 牛乳 エネルギー 672kcal たんぱく質 34.6g 脂質26.4g 食塩3.4g						
赤	牛乳・オムレツ・油揚げ・いか		牛乳・鶏肉・ヨーグルト		牛乳・豚肉・鶏肉		牛乳・豚ひき肉・豆腐・卵		牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・大豆・ハム		
黄	米・スパゲッティ・砂糖・ごま・じゃがいも		米・サラダ油・砂糖・ごま		米・片栗粉・じゃがいも・サラダ油・砂糖		米・中華麺・サラダ油・砂糖・片栗粉		何・じゃがいも・サラダ油・砂糖・カレールー		
緑	キャベツ・人参・小松菜・玉ねぎ・ねぎ		切干大根・コーン・小松菜・れんこん・キャベツ・ブロッコリー・人参		玉葱・ピーマン・人参・たけのこ・干しいたけ・大根・小松菜・きくらげ・ブロッコリー		梅干し・玉ねぎ・人参・たけのこ・チンゲン菜・ほうれん草・干しいたけ		玉葱・人参・ピーマン・生姜・トマト・キャベツ・ブロッコリー・コーン		

こ
ん
だ
て

赤
黄
緑

！

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏

野菜を食べよう！

バ

ランスよく食べよう！

量より質が大切です

テ

つぶん（鉄分）不足に注意！

小松菜 海藻 アサリ レバー

し

よくよく（食欲）を増す工夫を！

香味野菜や酸味で食欲アップ

な

っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！

ビタミンB群を多く含みます

い

ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！

ジュース アイス とり過ぎX

※材料の都合により献立は変更することがあります。