



7月 給食だより



石川県立ろう学校

月 火		水	木	金
7/1 氷室の日 冬の間に氷室にいった氷を取り出し、徳川將軍家へ献上した日です。道中の安全を祈ったのがはじまりで今では夏の健康や無病息災を願って、ちくわや氷室まんじゅうなどを食べるのが金沢の風習です。		1	2	3
		ひむろ ひ 氷室の日	ごはん とり 鶏すき煮 ごぼうサラダ あおな 青菜のスープ	うんどうかいせんせい 運動会宣言メニュー やくそく やきにくどん 約束の焼肉丼！ かいそう 海藻サラダ とうふ 豆腐とオクラのみそ汁 とけにくい☆アイス
6	7	8	9	10
ミルクロール さかな 魚のフリッター ごまキャベツぞえ コーンサラダ とうがん 冬瓜のスープ	★ たなばた ★ ごはん ほし 星のハンバーグ たなばた 七タそうめんのサラダ きのことわかめのスープ たなばた 七タデザート	ひ ちゅうか 冷やし中華 にくだんご すぶたふう 肉団子の酢豚風 フルーツヨーグルト	ごはん ぶたて や ふう 豚照り焼き風 もやしのごま酢和え じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	なっとう ひ 納豆の日 むぎ 麦ごはん なっとう スタミナ納豆 た あ 炊き合わせ もめん とうふ 木綿豆腐とわかめのみそ汁
13	14(幼稚部親子給食)	15	16	17(給食終了日)
ミルクロール しろ 白いんげん豆のグラタン しらす入りフレンチサラダ こうやとうふ 高野豆腐とコーンのスープ くだものゼリー	むぎ 麦ごはん やさしい 野菜入りハンバーグ に ひじき煮 ふ 麴のみそ汁	ごはん チキンのチーズ焼き せんごくまめ にも 千石豆の煮物 とうふ 豆腐のみそ汁	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ゆで野菜ぞえ ひじき豆 あ おおな 揚げと青菜のみそ汁	なつ やさい 夏野菜の カレーライス グリーンサラダ なつ 夏のフルーツポンチ

夏休みに気をつけたい食生活のポイント



気温が高くなってきました。
7月後半から夏休みに入りますね。
暑さに負けず、元気に過ごすためには、
規則正しい食生活が大切です。右の項目
をチェックして、毎日の食生活をふりか
えてみましょう。

水分摂取は 水かお茶で！

WHO（世界保健機関）では砂糖の摂取量を1日の総エネルギー摂取量の5～10%未満にすることを推奨しています。これは成人でおよそ25g（大さじ3杯弱）です。
例えば果汁100%オレンジジュースで100mlあたり10g以上も入っており、500mlのペットボトル1本を飲むと50gの砂糖を摂取することになります。



ジュースの飲みすぎは、虫歯や血糖の乱高下、肥満などにつながりやすいので、飲むときはおやつの時間に決めた量だけにし、水分補給には水かお茶を飲むようにしましょう。

す いぶん(水分) 補給 をこまめにしよう		みず ちやう さい 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときには えんぶん しょう 塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動 しよう		たいさう すいらい ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど で体を動かしましょう。炎天下は避け、 あさ けい 早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、 室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい 生活を心がけよう		よ ふかし 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 あさ けい 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物 を取り入れよう		しゅん たい 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 かた けい 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 からだ けい 体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		しゅん たい 食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物の とり過ぎに注意しよう		あま たい アイスやジュースなど甘くて冷たい物 をとり過ぎると、おなかを壊したり、 しゅん たい 食事がきちんと食べられなくなったり して、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		あさ ひる ゆう しょく 朝・昼・夕の食事以外に何か食べると きは、だらだら食べたり飲んだりせず、 しゅん たい 時間と量を決めましょう。
す す(進)んで お手伝いをしよう		しゅん たい 食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちのひとと相談してできることに 挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう		かぞく なか ま いっしょ 家族や仲間と一緒に、会話をしみな がら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう		しゅん たい 給食のない夏休みは、カルシウムが 不足しやすくなります。牛乳を毎日 の飲みほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。