

給食だより 7月



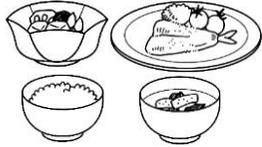
いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は熱中症になりやすく注意が必要です。特に今年は自粛生活で暑さに体が慣れていないため、夏バテもしてしまうかもしれません。夏バテの予防に、規則正しい生活と、1日3回栄養バランスのとれた食事をすることを心がけましょう。熱中症予防にこまめな水分補給も忘れずに！



熱中症・夏バテ対策3つのポイント

毎日3食 バランスよく食べる

暑いからといってアイスやジュースなどをとりすぎると胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養が偏ってしまいます。1日3食、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえた食事を心がけましょう。



ビタミン・ミネラルをとる

きゅうり、トマト、ピーマン、すいかなど夏野菜や夏のくだものにはビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海藻、小魚などからカルシウムを補給しましょう。



こまめな水分補給

のどが渇く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給しましょう。食事の前にたくさん飲むと、食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもよいでしょう。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



その一口が 飲みすぎに！



予定献立表

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	
※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※28日の誕生日給食は7月生まれの人にケーキを出します。	ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツのピーナッツあえ さつま汁 オレンジ エネルギー840kcal 蛋白質34.1g 脂質18.3g	スパゲティナポリタン ミートボールスープ ケーキサレ バナナ エネルギー849kcal 蛋白質30.9g 脂質37.8g	鮭ご飯 肉豆腐 ごぼうサラダ みそ汁 エネルギー883kcal 蛋白質37.2g 脂質29.4g	
7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
ご飯 鶏とカシューナッツの炒め物 チンゲン菜の中華あえ 中華風コーンスープ エネルギー917kcal 蛋白質33.4g 脂質29.7g	夏の炊き込みご飯 ささかまのピリ辛焼き つるむらさきのマヨしょうゆあえ セタ汁 セタゼリー エネルギー809kcal 蛋白質34.6g 脂質18.7g	麦ご飯 豚しゃぶ 茎わかめの炒め煮 みそ汁 納豆 エネルギー797kcal 蛋白質37.9g 脂質20.2g	エビピラフ マカロニサラダ かぼちゃと豆のスープ エネルギー910kcal 蛋白質29.0g 脂質29.1g	油ふり オクラのおひたし みそ汁 グレープフルーツ エネルギー838kcal 蛋白質28.9g 脂質22.9g
7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)
ご飯 豚肉のバーベキューソース 小松菜のいそべあえ みそ汁 ミルクコーヒー エネルギー771kcal 蛋白質31.6g 脂質18.5g	麦ご飯 夏野菜カレー フルーツのヨーグルトあえ エネルギー974kcal 蛋白質28.7g 脂質27.0g	さんまの蒲焼き丼 大根サラダ みそ汁 冷凍みかん エネルギー913kcal 蛋白質28.6g 脂質31.9g	ご飯 ギョウザ なす辛みそ炒め 豆腐スープ エネルギー842kcal 蛋白質27.2g 脂質23.2g	ピーンズピラフ ハムのワイン煮 モロヘイヤスープ キウイフルーツ エネルギー858kcal 蛋白質32.1g 脂質26.6g
7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)
背割りソフトパン キャラメルジャム 白身魚のハーパン粉焼き イタリアンサラダ コーンスープ エネルギー822kcal 蛋白質32.9g 脂質30.6g	あなごちらし すまし汁 メロン エネルギー774kcal 蛋白質31.2g 脂質15.4g	シャージャァー麺 水菜のサラダ 冷凍マンゴー エネルギー852kcal 蛋白質36.9g 脂質30.3g	海の日	スポーツの日
7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
ご飯 鶏の塩こうじ焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 エネルギー809kcal 蛋白質34.2g 脂質24.8g	<誕生日給食> ゆかりご飯 玉子焼きのおろしソース 空心菜の炒め物 みそ汁 エネルギー797kcal 蛋白質31.6g 脂質24.3g	ハムとコーンのピラフ ポークピーンズ 小玉すいか エネルギー868kcal 蛋白質31.7g 脂質24.2g	ご飯 生揚げのキムチ煮 れんこんサラダ 春雨スープ エネルギー866kcal 蛋白質29.3g 脂質27.4g	キャロットライス 夏野菜のトマト煮 フルーツジュレ エネルギー916kcal 蛋白質27.7g 脂質20.0g