

給食だより 7月



一学期もあと少しとなりました。7月に入り気温が高く蒸し暑い日が続くと、体の機能も低下し食欲も衰えがちに……。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心を心がけましょう。熱中症予防にこまめな水分補給も忘れずに！

夏バテ 対策3つのポイント

1日三食 しっかり食べる

1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事な働きをします。とくに朝ご飯は1日のエネルギーの素です。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえてバランス良く食べましょう！



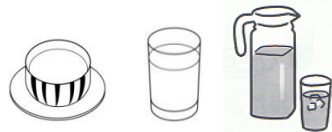
ビタミン・ミネラルをとる

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草、小魚などからカルシウムを補給しましょう。



こまめに水分補給

のどが渇く前に、水や麦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。



飲みすぎに注意

ペットボトル入り甘い清涼飲料

水分補給に清涼飲料をがぶがぶ飲んでいる人はいませんか？

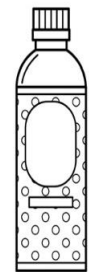
のどがかわいたからといって、がぶ飲みしていると、想像以上に糖分をとりすぎてしまいます。糖分のとりすぎは、虫歯や肥満、糖尿病の原因にもなります。

水や麦茶、牛乳などの糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量を心がけましょう。



ジュース

約56g



炭酸飲料

約55g



スポーツ飲料

約34g



低カロリー飲料

約29g

清涼飲料の糖分量

たとえば500mlの炭酸飲料には、スティックシュガー(3g)18本分が入っていることに……。1本飲むとそれだけで砂糖のとりすぎになってしまいます。

予定献立表

					7月1日(金)
※牛乳は毎日つきます。					夏の炊き込みご飯 肉豆腐 小松菜の ピーナッツあえ みそ汁 エネルギー816kcal 蛋白質36.9g 脂質20.8g
※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。					
※15日の誕生日給食は7月生まれの人にケーキを出します。					
※7/7~7/12、7/22は給食時間が17:30~18:00になります。					
7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	
油心丼 空心菜の炒め物 みそ汁 オレンジ	ビーンズピラフ 鶏肉のレモン煮 モロヘイヤスープ	もち麦ご飯 ギョウザ なす辛みそ炒め ワンタンスープ	わかめご飯 ささかましょうが焼き れんこんサラダ 七夕汁 レモンソーダゼリー	スパゲティナポリタン ケーキサレ ミートボールスープ バナナ	
エネルギー916kcal 蛋白質35.0g 脂質28.4g	エネルギー874kcal 蛋白質35.0g 脂質25.0g	エネルギー884kcal 蛋白質28.6g 脂質23.4g	エネルギー833kcal 蛋白質29.0g 脂質18.1g	エネルギー838kcal 蛋白質29.3g 脂質37.3g	
7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	
ターメリックライス 夏野菜カレー フルーツの ヨーグルトあえ	もち麦ご飯 豚肉のバーベキューソース つるむらさきマヨしょうゆあえ 豆腐スープ ミルクコーヒー	ソフトパン チョコジャム 白身魚ハーブパン粉焼き グリーンサラダ コーンスープ キウイフルーツ	ゆかりご飯 鶏の塩こうじ焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 オレンジ	<誕生日給食> もち麦ご飯 味付のり 豚肉のかりん揚げ オクラのおひたし みそけんちん汁	
エネルギー975kcal 蛋白質28.8g 脂質27.1g	エネルギー864kcal 蛋白質32.4g 脂質27.1g	エネルギー823kcal 蛋白質32.6g 脂質28.2g	エネルギー823kcal 蛋白質35.0g 脂質24.8g	エネルギー869kcal 蛋白質35.6g 脂質25.0g	
7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	
海の日	ジャージャー麺 チンゲン菜の中華あえ 小玉すいか	さんまの蒲焼き丼 大根サラダ みそ汁 冷凍みかん	もち麦ご飯 和風ハンバーグ イタリアンサラダ 長ねぎのスープ	牛そばろちらし すまし汁 メロン	
	エネルギー871kcal 蛋白質39.1g 脂質28.9g	エネルギー867kcal 蛋白質27.3g 脂質28.9g	エネルギー886kcal 蛋白質30.7g 脂質31.0g	エネルギー786kcal 蛋白質31.5g 脂質17.3g	
	夏休み中も規則正しく生活し、朝・昼・夕の食事をしっかり食べましょう！				