

# 給食だより 7月

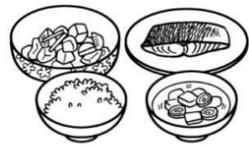


一学期もあと少しとなりました。7月に入り気温が高く蒸し暑い日が続くと、体の機能も低下し食欲も衰えがちに……。規則正しい生活と、1日3回栄養バランスのとれた食事をする心を心がけましょう。熱中症予防にこまめな水分補給も忘れずに！

## 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！



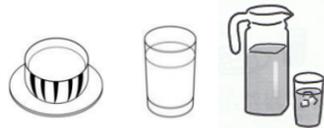
### ビタミン・ミネラルをとる

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？

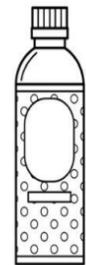
のどがかわいたからといって、がぶ飲みしていると、想像以上に糖分をとりすぎてしまいます。糖分のとりすぎは、虫歯や肥満、糖尿病の原因にもなります。

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<br>肉豆腐<br>小松菜の<br>ピーナッツあえ<br>みそ汁<br>エネルギー816kcal<br>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<br>空心菜の炒め物<br>みそ汁<br>オレンジ           | ビーンズピラフ<br>鶏肉のレモン煮<br>モロヘイヤスープ                              | もち麦ご飯<br>ギョウザ<br>なす辛みそ炒め<br>ワンタンスープ                         | わかめご飯<br>ささかましょうが焼き<br>れんこんサラダ<br>七夕汁<br>レモンソーダゼリー | スパゲティナポリタン<br>ケーキサレ<br>ミートボールスープ<br>バナナ                  |   |
| エネルギー916kcal<br>蛋白質35.0g 脂質28.4g        | エネルギー874kcal<br>蛋白質35.0g 脂質25.0g                            | エネルギー884kcal<br>蛋白質28.6g 脂質23.4g                            | エネルギー833kcal<br>蛋白質29.0g 脂質18.1g                   | エネルギー838kcal<br>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<br>夏野菜カレー<br>フルーツの<br>ヨーグルトあえ | もち麦ご飯<br>豚肉のバーベキューソース<br>つるむらさきマヨしょうゆあえ<br>豆腐スープ<br>ミルクコーヒー | ソフトパン チョコジャム<br>白身魚ハーブパン粉焼き<br>グリーンサラダ<br>コーンスープ<br>キウイフルーツ | ゆかりご飯<br>鶏の塩こうじ焼き<br>ゴーヤーチャンプルー<br>みそ汁<br>オレンジ     | <誕生日給食><br>もち麦ご飯 味付のり<br>豚肉のかりん揚げ<br>オクラのおひたし<br>みそけんちん汁 |   |
| エネルギー975kcal<br>蛋白質28.8g 脂質27.1g        | エネルギー864kcal<br>蛋白質32.4g 脂質27.1g                            | エネルギー823kcal<br>蛋白質32.6g 脂質28.2g                            | エネルギー823kcal<br>蛋白質35.0g 脂質24.8g                   | エネルギー869kcal<br>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<br>チンゲン菜の中華あえ<br>小玉すいか                              | さんまの蒲焼き丼<br>大根サラダ<br>みそ汁<br>冷凍みかん                           | もち麦ご飯<br>和風ハンバーグ<br>イタリアンサラダ<br>長ねぎのスープ            | 牛そばろちらし<br>すまし汁<br>メロン                                   |   |
|   | エネルギー871kcal<br>蛋白質39.1g 脂質28.9g                            | エネルギー867kcal<br>蛋白質27.3g 脂質28.9g                            | エネルギー886kcal<br>蛋白質30.7g 脂質31.0g                   | エネルギー786kcal<br>蛋白質31.5g 脂質17.3g                         |   |
|   | 夏休み中も規則正しく生活し、<br>朝・昼・夕の食事をしっかり食べましょう！                      |   |  |  |   |