

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！

上手に水分補給をしましょう！



どうして水分補給が大切なのでしょうか？

私達の体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は、適度な水分補給をしないと熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



★ 食事から ★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。



★ スポーツをする時は ★

運動をして大量の汗をかいた時は、こまめに水分補給することが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただし、糖分も含まれているので飲み過ぎないようにしましょう。

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。

清涼飲料の糖分量



ジュース	炭酸飲料	スポーツ飲料	低カロリー飲料
約56g	約55g	約34g	約29g

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(木)	7月2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。 ※20日の誕生日給食は7月生まれの人にケーキを出します。		夏の炊き込みご飯 肉豆腐 ごぼうサラダ みそ汁	ソフトパン・ジャム 白身魚ハーブパン粉焼き イタリアンサラダ パンプキンスープ キウイフルーツ	
		エネルギー895kcal 蛋白質37.2g 脂質28.7g	エネルギー902kcal 蛋白質34.4g 脂質28.3g	
7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)
油麩井 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	わかめご飯 ささかまのしょうが焼き れんこんサラダ 七タ汁 七タゼリー	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	もち麦ご飯 ジャージャン豆腐 小松菜の ピーナッツあえ 春雨スープ
エネルギー915kcal 蛋白質35.9g 脂質28.3g	エネルギー893kcal 蛋白質35.1g 脂質27.6g	エネルギー786kcal 蛋白質28.8g 脂質18.1g	エネルギー838kcal 蛋白質29.3g 脂質37.3g	エネルギー846kcal 蛋白質31.6g 脂質23.3g
7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16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 つるむらさきの マヨしょうゆあえ 豆腐スープ	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 グレープフルーツ	もち麦ご飯 ギョウザ なす辛みそ炒め ワントンスープ	さんまの蒲焼き 大根サラダ みそ汁 冷凍みかん
エネルギー975kcal 蛋白質28.8g 脂質27.1g	エネルギー822kcal 蛋白質32.1g 脂質27.0g	エネルギー830kcal 蛋白質34.9g 脂質25.0g	エネルギー863kcal 蛋白質27.9g 脂質22.6g	エネルギー845kcal 蛋白質26.9g 脂質28.9g
7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)
ジャージャー麺 チンゲン菜の 中華あえ 小玉すいか	<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	あなごちらし すまし汁 メロン	海の日	スポーツの日
エネルギー870kcal 蛋白質39.3g 脂質25.3g	エネルギー862kcal 蛋白質35.4g 脂質24.9g	エネルギー779kcal 蛋白質31.8g 脂質15.8g		
7月26日(月)	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！			
キャロットライス ムサカ (なすの重ね焼き) フルーツジュレ				
エネルギー961kcal 蛋白質33.0g 脂質27.6g				