

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事を心がけましょう。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かぶか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、かぶ飲みしていると、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 約56g
炭酸飲料 約55g
スポーツ飲料 約34g
電解質飲料 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3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
キャロットライス ポテトのピザソース焼き モロヘイヤスープ	ゆかりご飯 玉子焼きおろしソース 空心菜の炒め物 ワンタン入り野菜スープ	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 みそ汁 バナナ	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	夏の炊き込みご飯 ささかまのピリ辛焼き ほうれん草のピーナッツあえ 七タ汁 七タゼリー
エネルギー883kcal 蛋白質30.3g 脂質28.6g	エネルギー784kcal 蛋白質33.4g 脂質20.7g	エネルギー820kcal 蛋白質34.2g 脂質23.3g	エネルギー924kcal 蛋白質28.7g 脂質26.5g	エネルギー757kcal 蛋白質37.0g 脂質12.3g
7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
かにピラフ 夏野菜のトマト煮 フルーツジュレ	さんまの蒲焼き丼 大根サラダ みそ汁 キウイフルーツ	チャーチャー麺 海藻サラダ 小玉すいか	ご飯 仙台あおばぎょうウザ なす辛みそ炒め 春雨スープ	油麩丼 オクラのおひたし みそ汁 ミニゼリー（桃・りんご）
エネルギー876kcal 蛋白質27.9g 脂質19.9g	エネルギー890kcal 蛋白質29.6g 脂質28.6g	エネルギー787kcal 蛋白質33.0g 脂質23.0g	エネルギー803kcal 蛋白質27.3g 脂質21.8g	エネルギー789kcal 蛋白質28.0g 脂質17.3g
7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)
海の日	背割ソフトパン チョコレートジャム 白身魚のハーブパン粉焼き コールスローサラダ パンプキンスープ	ご飯 生揚げのキムチ煮 リャンパンサンデー もずくスープ オレンジ	<誕生日給食> ご飯 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁	あなごちらし すまし汁 メロン
	エネルギー847kcal 蛋白質33.2g 脂質32.0g	エネルギー800kcal 蛋白質28.4g 脂質20.3g	エネルギー809kcal 蛋白質37.7g 脂質25.5g	エネルギー782kcal 蛋白質29.9g 脂質20.9g

※牛乳は毎日つきます。

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。

「夏バテ対策3つのポイント」を守って、元気に夏休みを迎えましょう！



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！