

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！

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んでしょう？

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、命に危険が及びこともあります。



★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回の食事からも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？

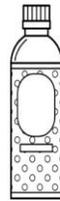
のどがかわいたからといって、かぶ飲みしていると、想像以上に糖分をとりすぎてしまいます。糖分のとりすぎは、虫歯や肥満、糖尿病の原因にもなります。

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。



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

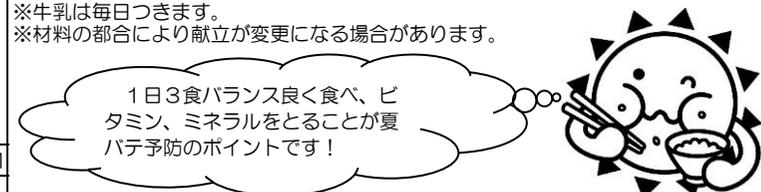
約29g

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2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6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	ご飯 肉豆腐 野菜のおかかあえ 具だくさんの田舎汁 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	ご飯 鶏のレモン煮 つるむらさきの マヨしょうゆあえ みそ汁
エネルギー883kcal 蛋白質30.4g 脂質28.6g	エネルギー812kcal 蛋白質34.0g 脂質20.4g	エネルギー924kcal 蛋白質28.7g 脂質26.5g	エネルギー742kcal 蛋白質36.9g 脂質12.2g	エネルギー811kcal 蛋白質31.2g 脂質25.3g
7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)
背割りのソフトパン アップルハニー 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	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	ご飯 仙台あおばギョウザ なす辛みそ炒め ワンタンスープ グレープフルーツ	油麩丼 オクラのおひたし みそ汁 アイスチョコシュー	チャーチャー麺 海藻サラダ ずいか
エネルギー847kcal 蛋白質33.5g 脂質29.2g	エネルギー776kcal 蛋白質33.1g 脂質21.8g	エネルギー840kcal 蛋白質27.9g 脂質21.9g	エネルギー831kcal 蛋白質29.0g 脂質23.2g	エネルギー789kcal 蛋白質33.2g 脂質23.0g
7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)
海の日	かにピラフ 夏野菜のトマト煮 フルーツジュレ	さんま蒲焼き丼 大根サラダ みそ汁	ご飯 生揚げのキムチ煮 れんこんサラダ もずくスープ オレンジ	<誕生日給食> ご飯 豚肉のバーベキューソース ゴーヤーチャンプルー みそ汁
	エネルギー884kcal 蛋白質27.1g 脂質19.9g	エネルギー859kcal 蛋白質31.7g 脂質28.9g	エネルギー802kcal 蛋白質25.9g 脂質25.7g	エネルギー827kcal 蛋白質37.9g 脂質25.7g
	※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。			
7月23日(月)	あなごちらし すまし汁 メロン エネルギー786kcal 蛋白質30.2g 脂質20.9g			



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！