

# 給食だより 7月



一学期もあと少しです。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なりやすいです。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！

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。規則正しい生活をし、食事をしっかり食べて、元気で楽しい夏休みを過ごして下さい。



### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝をし、日中は体を動かす



夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

野菜をしっかり取り入れる



夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける



おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめに水分補給をする



汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

## 予定献立表

※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。

※14日の誕生日給食は7月生まれの人にケーキを出します。

※7/6～7/11、7/24は給食時間が17:30～18:00になります。



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)
ゆかりご飯 肉豆腐 もやしの ピーナッツ和え みそ汁	油麩丼 小松菜の炒め物 みそ汁	ビーンズピラフ 鶏肉の塩麹焼き モロハイヤスープ	スパゲティ ナポリタン ブロッコリーサラダ 肉団子スープ	わかめご飯 笹かまのごま揚げ ほうれんそうの 磯辺和え 七タ汁 七タゼリー
エネルギー804kcal 蛋白質34.0g 脂質21.3g	エネルギー897kcal 蛋白質35.9g 脂質26.3g	エネルギー814kcal 蛋白質33.0g 脂質23.4g	エネルギー951kcal 蛋白質34.2g 脂質32.1g	エネルギー816kcal 蛋白質32.1g 脂質17.1g
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)
麦ご飯 夏野菜カレー フルーツの ゼリー和え	もち麦ご飯 豚肉のバーベキューソース つるむらさきの マヨ醤油和え 豆腐スープ	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	もち麦ご飯 鶏肉のレモンソースがけ ほうれんそうのごま和え みそ汁 オレンジ	<誕生日給食> もち麦ご飯 豚肉の甘醤油だれ オクラのおひたし みそけんちん汁
エネルギー933kcal 蛋白質26.5g 脂質23.1g	エネルギー797kcal 蛋白質33.6g 脂質24.2g	エネルギー807kcal 蛋白質32.5g 脂質26.5g	エネルギー827kcal 蛋白質34.0g 脂質21.4g	エネルギー848kcal 蛋白質33.2g 脂質23.1g
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	ジャージャー麺 チンゲン菜の中華あえ 小玉すいか	もち麦ご飯 白身魚フライ 大根サラダ みそ汁 冷凍みかん	もち麦ご飯 ギョウザ なす辛みそ炒め ワンタン入り 野菜スープ	もち麦ご飯 和風ハンバーグ 添え野菜 野菜スープ
	エネルギー829kcal 蛋白質37.2g 脂質24.5g	エネルギー895kcal 蛋白質30.5g 脂質24.8g	エネルギー826kcal 蛋白質28.2g 脂質19.3g	エネルギー786kcal 蛋白質28.2g 脂質20.7g
7月24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！			
豚丼 野菜のごま酢和え けんちん汁				
エネルギー820kcal 蛋白質31.5g 脂質19.7g				