

# 給食だより 7月



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなって頭がぼ～っとするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

## 夏ばて予防

## ～夏の食生活チェック～

### 1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけましょう。

冷たいアイスやジュースをとりすぎるとおなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養が偏ってしまいます。



### 2 朝ごはんをしっかり食べましょう。

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事な働きをします。とくに朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。またみそ汁やスープは夏の水分補給にも役立ちます。



### 3 夏野菜をたくさん食べましょう。

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものには、ビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやトマト、きゅうりはおやつとして食べるのもいいですよ。



### 4 牛乳も忘れずに飲みましょう。

夏休みに入ると飲まなくなる人も多いようです。吸収率のよいカルシウム源として、毎日コップ1～2杯飲むようにしましょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品を食べるのもいいですよ。



## 水分補給は早めに、こまめに！

暑い時は汗をかくので、体内の水分が失われがちに！  
熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう！

**おすすめは水かお茶**  
運動する前や運動中にも、こまめに飲みましょう。



**ジュースではだめ！**  
ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとさらにのどがかわきます。おやつとしてコップについて飲みましょう。



**スポーツドリンクは**  
**かしこく利用しましょう！**

運動する時や、脱水症状には効果的ですが、糖分や塩分を多く含んでいるので水がわりに飲むのはやめましょう。



## 予定献立表

7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)
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 パナナ	ビーンズピラフ ポテトの ピザソース焼き モロヘイヤスープ	油ふ丼 オクラのおひたし みそ汁	ご飯 ギョウザ なす辛みそ炒め ワントンスープ オレンジ	夏の炊き込みご飯 ささかまいそべ揚げ 小松菜のピーナッツあえ 七タ汁 七タゼリー
エネルギー846kcal 蛋白質32.1g 脂質26.0g	エネルギー921kcal 蛋白質30.7g 脂質28.5g	エネルギー803kcal 蛋白質28.4g 脂質23.0g	エネルギー875kcal 蛋白質28.4g 脂質21.5g	エネルギー815kcal 蛋白質35.1g 脂質17.3g
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
背割りソフトパン キャラメルジャム 白身魚のハーフパン粉焼き イタリアンサラダ コーンスープ	ご飯 肉豆腐 春雨サラダ 具だくさんの田舎汁	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	ジャージャー麺 海藻サラダ 小玉すいか	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
エネルギー821kcal 蛋白質33.0g 脂質30.5g	エネルギー908kcal 蛋白質31.9g 脂質29.9g	エネルギー974kcal 蛋白質28.7g 脂質27.0g	エネルギー786kcal 蛋白質34.5g 脂質24.1g	エネルギー801kcal 蛋白質31.5g 脂質24.2g
7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)
海の日	キャロットライス 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	ご飯 生揚げのキムチ煮 れんこんサラダ 春雨スープ	<誕生日給食> ご飯 鶏の塩こうじ焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁
	エネルギー917kcal 蛋白質27.9g 脂質20.0g	エネルギー944kcal 蛋白質29.6g 脂質31.8g	エネルギー862kcal 蛋白質29.3g 脂質27.0g	エネルギー809kcal 蛋白質34.2g 脂質24.8g
	7月22日(月)			
あなごちらし すまし汁 メロン	※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。 ※19日の誕生日給食は7月生まれの人にケーキを出します。			
エネルギー774kcal 蛋白質31.2g 脂質15.4g				

**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！**