

7月給食たより



月	火	水	木	金
2 ・ごはん ・枝豆しゅうまい (小2コ、中3コ) ・チンジャオロースー ・豆腐と長ねぎのスープ	3 ・むぎごはん ・シーフードカレー ・アスパラガスのサラダ ・バックドレッシング (イタリアン) ・カットフルーツ黄もも	4 ・ごはん ・秋田どっさり肉だんご (小2コ、中3コ) ・ツナとなすのポン酢炒め ・モロヘイヤのスープ ・ミルメークコーヒー	5 ・わかめごはん ・牛肉入りコロッケ ・切り干し大根とあさりの炒め煮 ・もやしのみそ汁	6 ・冷やしうどん ・パックめんつゆ ・パックきざみのり ・冷やしうどんの具 ・皇型メンチカツソースかけ ・七タデザート ・さけるチーズ (中学校のみ)
9 ・ごはん ・ショーロンポー2コ ・マーボー春雨 ・もやしとにらのスープ	10 ・米粉パン ・チーズインハンバーグ ・ブロッコリーのサラダ ・バックドレッシング (たまねぎ) ・夏野菜のミネストローネ ・マーマレードジャム	11 ・ゆかりごはん ・さんまおかか煮 ・厚揚げのうま煮 ・もずくのみそ汁	12 ・ごはん ・若鶏の唐揚げレモンしょうゆかけ ・ひじきのさっぱりあえ ・大根のみそ汁	13 ・豚キムチ丼 ・むぎごはん ・豚キムチ炒め ・トマトとレタスの卵スープ ・サワーゼリー
16 海の白 	17 ・むぎごはん ・夏野菜カレー ・杏仁フルーツポンチ ・キャンディチーズ (小2コ、中3コ)	18 ・ごはん ・杜仲豚のしょうが焼き ・ウィンナーとキャベツのソテー ・じゃがいものみそ汁	19 ・ごはん ・あじのスタミナ焼き ・高野豆腐の五目煮 ・じゅんさいのすまし汁	20 ・冷やし中華 ・冷やし中華の具、バック冷やし中華のたれ ・にらぎょうざ (小2コ、中3コ) ・冷凍パインコンポート ・ジョア (プレーン) ・味付けゆで卵 (中学校のみ)

◆◆ 牛乳は毎日つきます。牛乳のかわりにジョアがつく日もあります。◆◆

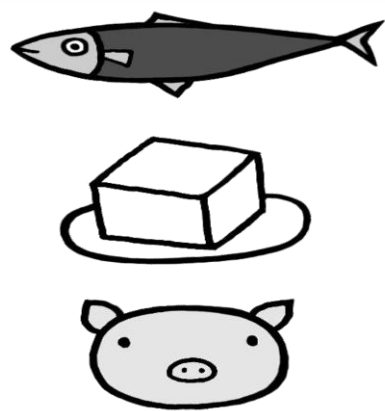
※都合により献立が変更になることもあります。ご了承くださいませよう願いたします。

いよいよ夏休みまであとわずかとなりました。この時期になると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばてとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる、また夜ふかしをせずに体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。

夏を元気に過ごそう! 食事のポイント

暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって冷たくのごしのよいものばかり好んで食べていると栄養が偏り、かえって夏ばてをひどくしてしまいます。夏ばてを防ぐ食事のとり方のポイントを紹介いたします。

主菜をしっかり食べる



夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB₁が多く、この時期とくにオススメです。

旬の夏野菜を取り入れよう



トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)の大切な補給源にもなります。

香りや酸味でアクセント



しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

熱中症に注意!!

梅雨が明け、急に暑さが増す今の時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。

熱中症を防ぐには

- 涼しい服装、日傘や帽子、日陰を利用する。
- こまめに水分補給をする。
- こまめに休憩する。

水分補給のポイント

- こまめにとる。目安は、1日1.2リットル。
- 起床時や、入浴の前後に。
- のどが渇く前に意識して飲む。
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)

参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版—」/リーフレット「熱中症～ご存じですか? 予防・対処法～」

なつやすみ、けんこうに!

な 生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。	つ 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。	や 野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。	す 好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。	み ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。
け 計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。	ん うんちの形やおしっこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。	こ こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。	う 海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。	に 日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。

<給食センターの衛生管理について>

6月4日、18日に実施した腸内細菌検査は、全職員陰性でした。



- トマト ● たまねぎ ● ブロッコリー ● 長ねぎ ● かぼちゃ
- むきえだまめ ● ゆで大豆 ● とうふ ● あつあげ
- あぶらあげ ● 糸こんにゃく ● ウィンナー ● ベーコン
- みそ ● 米