

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3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。特に朝ごはんは1日のエネルギー源です。「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そう、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。



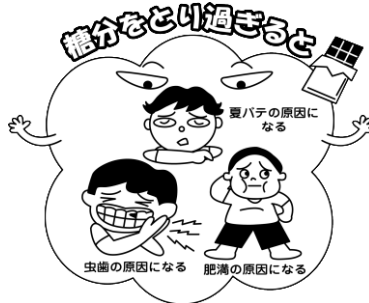
夏の誘惑！

冷たいおやつを取りすぎ、甘い飲み物の飲みすぎには注意しよう！



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュース類をとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因にもなってしまいます。

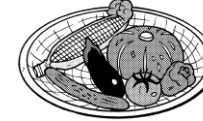
暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



予定献立表

※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。

夏野菜を食べよう！



夏の旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高く、おいしいので積極的に食べましょう。

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)
ごはん 鶏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 さつまいもの甘煮 みそ汁	あさりの トマトスパゲティ イタリアンサラダ フルーツポンチ	ごはん 卵焼きのおろしソース 空心菜の炒め物 ワンタン入り野菜のスープ	夏の炊き込みごはん 皇のコロッケ・ナゲット 小松菜のからしあえ 七タ汁 レモンゼリー	焼きそばパン 米粉玄米ハニーパン
エネルギー-860kcal 蛋白質35.4g 脂質17.7g	エネルギー-869kcal 蛋白質34.9g 脂質21.7g	エネルギー-799kcal 蛋白質33.2g 脂質20.5g	エネルギー-827kcal 蛋白質29.6g 脂質24.3g	【厨房消毒のため 簡易給食】
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)
ごはん 白身魚のハーブパン粉焼き ミモザサラダ ミネストローネ	ごはん 豚肉のピリ辛焼き 五目ひじき みそ汁 冷凍みかん	ビーンズピラフ いかと野菜のマリネ パンプキンスープ グレープフルーツ	ごはん 生揚げのキムチ煮 ハンサンスー もずくスープ	ターメリックライス 夏野菜カレー 海藻サラダ フルーツのヨーグルトあえ
エネルギー-827kcal 蛋白質34.5g 脂質22.9g	エネルギー-784kcal 蛋白質33.3g 脂質16.1g	エネルギー-875kcal 蛋白質29.8g 脂質23.0g	エネルギー-814kcal 蛋白質31.5g 脂質22.4g	エネルギー-900kcal 蛋白質28.8g 脂質22.4g
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	カニピラフ 夏野菜のトマト煮 わかめと卵のスープ	ごはん 豚肉のみそ焼き ゴーヤチャンプル 白菜のスープ コーヒープリン	さんまの蒲焼き丼 小松菜のおひたし 大根レモン漬け みそ汁 オレンジ	家庭学習日
	エネルギー-804kcal 蛋白質25.8g 脂質19.0g	エネルギー-794kcal 蛋白質34.2g 脂質21.1g	エネルギー-884kcal 蛋白質31.8g 脂質29.4g	
7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	
チャーチャー麺 大根サラダ モロヘイヤスープ ミルクコーヒー	あなごちらし すまし汁 メロン	ごはん 春巻き なすの辛みそ炒め 春雨スープ	油麩丼 オクラのおひたし みそ汁 グレープフルーツ	夏季休業 (7/28~8/22)
エネルギー-769kcal 蛋白質33.9g 脂質23.3g	エネルギー-754kcal 蛋白質27.4g 脂質17.5g	エネルギー-927kcal 蛋白質26.9g 脂質34.4g	エネルギー-840kcal 蛋白質29.7g 脂質21.6g	