

# 給食だより 7月号



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ことを心がけましょう。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のでしょうか？

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、命に危険が及ぶこともあります。



### ★ 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がぶがぶ飲んでる人はいませんか？

のどがかわいたからといって、がぶ飲みしていると、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。

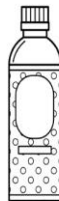
水や麦茶、牛乳などの糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量を心がけましょう。

### 清涼飲料の糖分量



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

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1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)
スパゲティ ミートソース グリーンサラダ バナナ	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	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	ご飯 春巻 ほうれん草のからしあえ 中華にら玉スープ	ご飯 みそおでん 空心菜の炒め物 七夕汁 マスカットゼリー
エネルギー818kcal 蛋白質31.3g 脂質27.3g	エネルギー812kcal 蛋白質29.1g 脂質27.7g	エネルギー897kcal 蛋白質25.9g 脂質24.0g	エネルギー956kcal 蛋白質23.3g 脂質36.3g	エネルギー812kcal 蛋白質31.4g 脂質16.6g
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)
ご飯 白身魚のハーブパン粉焼き 花野菜のサラダ ABCスープ ミルクコーヒー	夏の炊き込みご飯 肉豆腐 れんこんサラダ 油ふのみそ汁	ご飯 豚肉のみそ焼き ゴーヤーチャンプルー チンゲン菜のスープ バナナ	ビーンズピラフ 鶏のから揚げ パンプキンスープ	家庭学習日
エネルギー798kcal 蛋白質27.0g 脂質20.1g	エネルギー883kcal 蛋白質31.0g 脂質31.6g	エネルギー851kcal 蛋白質30.8g 脂質26.3g	エネルギー928kcal 蛋白質32.2g 脂質27.0g	
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	ご飯 ジャージャン豆腐 切干大根の中華あえ モロヘイヤスープ ピーチゼリー	さんまの蒲焼き丼 オクラのおひたし みそけんちん汁 オレンジ	ご飯 ギョウザ なす辛みそ炒め わかめと春雨のスープ	油麩丼 ブロックりーのごまマヨあえ みそ汁 小玉すいか 緑茶・麦茶(セレクト)
	エネルギー877kcal 蛋白質30.4g 脂質22.9g	エネルギー860kcal 蛋白質27.0g 脂質28.2g	エネルギー854kcal 蛋白質25.8g 脂質24.8g	エネルギー809kcal 蛋白質23.0g 脂質24.0g
7月22日(月)	※牛乳は毎日付きます。(19日は牛乳の代わりに緑茶が麦茶が付きます。) ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。			
ご飯 鶏肉のマスタード焼き フレンチサラダ ラタトゥイユ ブラマンジェ				
エネルギー850kcal 蛋白質27.5g 脂質22.6g				



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！