

# 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心を心がけましょう。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いる人はいませんか？

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、生活習慣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(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	
※牛乳は毎日付きます。 ※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 和風ミートローフ おろしソース 大豆の磯煮 みそ汁 エネルギー851kcal 蛋白質32.6g 脂質24.7g	麦ご飯 夏野菜カレー モンブランピーチ エネルギー908kcal 蛋白質25.6g 脂質26.6g	ご飯 白身魚の ハーブパン粉焼き ラタトゥイユ コーンスープ エネルギー849kcal 蛋白質27.0g 脂質20.7g	
				
7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
中華飯 中華にら玉スープ フルーツジュレ エネルギー848kcal 蛋白質28.1g 脂質20.3g	ご飯 ささかま二色揚げ 小松菜のいそべあえ 七タ汁 マスカットゼリー エネルギー846kcal 蛋白質29.4g 脂質15.5g	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 エネルギー821kcal 蛋白質29.0g 脂質28.5g	えびピラフ ポテトサラダ わかめコーンスープ オレンジ エネルギー809kcal 蛋白質22.4g 脂質25.0g	校外ホームルーム 
7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)
ご飯 生揚げのみそ煮 水菜のサラダ かき玉汁 ミルクコーヒー エネルギー849kcal 蛋白質27.9g 脂質22.9g	パンネと肉団子の トマトソース 青のりポテトサラダ 野菜スープ ピーチゼリー エネルギー857kcal 蛋白質24.3g 脂質34.6g	さんまの蒲焼き井 オクラのおひたし みそけんちん汁 小玉すいか エネルギー871kcal 蛋白質27.8g 脂質28.5g	ご飯 ギョウザ なす辛みそ炒め わかめと春雨のスープ エネルギー867kcal 蛋白質23.3g 脂質26.2g	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 エネルギー852kcal 蛋白質30.8g 脂質26.3g
7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	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！ 	
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 オレンジ エネルギー856kcal 蛋白質33.1g 脂質25.1g	夏の混ぜご飯 鶏のから揚げ にんじんサラダ 油心のみそ汁 エネルギー799kcal 蛋白質27.6g 脂質21.6g		
◎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。 		◎牛乳や乳製品でカルシウムを。 夏休みに入ると牛乳を飲まなくなる人が多いようです。吸収率のよいカルシウム源として毎日牛乳をコップ1～2杯飲んだり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を食べると良いでしょう。 		