

# 給食だより 7月号



暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、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。しっかり食事をとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 夏バテ予防にきちんと食事をとりましょう！

### 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しょう。



## 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」や「麦茶」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いたり、食欲をなくしたりすることもあります。



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(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
	中華飯 中華にら玉スープ バナナ	ご飯 肉豆腐 水菜のナムル 油ふのみそ汁	キャロットライス ツナポテトサラダ わかめコーンスープ オレンジ	ご飯 豚肉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807kcal 蛋白質28.2g 脂質20.3g	エネルギー804kcal 蛋白質29.6g 脂質22.1g	エネルギー835kcal 蛋白質21.5g 脂質25.8g	エネルギー812kcal 蛋白質29.2g 脂質27.7g
7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
ご飯 みそおでん 空心菜の炒め物 七タ汁 マスカットゼリー	ご飯 鶏のから揚げ にんじんサラダ ABCスープ	油ふ丼 小松菜の ごまマヨネーズあえ みそ汁 小玉すいか	ご飯 ジャージャー豆腐 切干大根の中華あえ モロヘイヤスープ	校外ホームルーム (給食はありません)
エネルギー796kcal 蛋白質29.7g 脂質16.9g	エネルギー832kcal 蛋白質26.5g 脂質23.3g	エネルギー896kcal 蛋白質25.4g 脂質29.5g	エネルギー841kcal 蛋白質32.9g 脂質25.1g	
7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
麦ご飯 夏野菜カレー フルーツジュレ	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	いわしの蒲焼き丼 オクラのおひたし みそけんちん汁 バナナ	ご飯 ギョウザ なすの辛みそ炒め わかめと春雨のスープ	パンネと肉団子の トマトソース 青のりポテトサラダ 卵スープ ピーチゼリー
エネルギー915kcal 蛋白質25.0g 脂質23.3g	エネルギー805kcal 蛋白質30.4g 脂質26.2g	エネルギー807kcal 蛋白質27.1g 脂質20.5g	エネルギー864kcal 蛋白質23.2g 脂質26.1g	エネルギー860kcal 蛋白質25.8g 脂質35.1g
7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)		
海の日 	夏の混ぜご飯 生揚げのみそ煮 れんこんサラダ かき玉汁	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	※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。	
	エネルギー872kcal 蛋白質28.0g 脂質31.2g	エネルギー846kcal 蛋白質25.6g 脂質21.1g		

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！