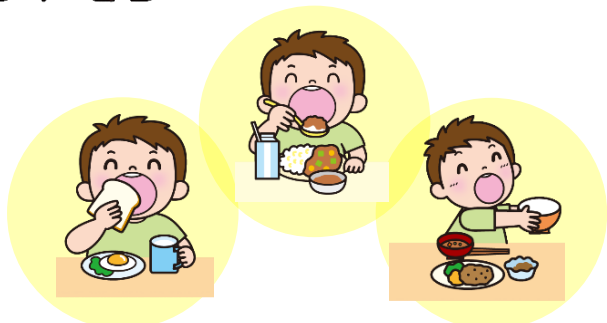


だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。毎日を元気に過ごすためのポイントをおさえて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏バテ知らずの元気な体をつくるには？



そうめんだけ、ラーメンだけでは、たんぱく質やビタミンが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。めん料理には肉や野菜、きのこなどを加えると、栄養バランスが整いますよ。



ねる時間を決めて毎日守る

早起きして体を動かす

そうすると朝ごはんがおいしいよ♪



生活リズムの乱れは夏バテにつながります。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。

のどが渇いているときは、すでに水分が不足しているといわれています。私たちの体は、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。

水分は少しずつこまめにとりましょう。

Q: 水分補給は何を飲むといいの？

普段は水や麦茶などを飲むことをおすすめします。

汗を多くかくときは、塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水の代わりに飲むと糖分の摂りすぎになります。



Q: 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

野菜ジュースだけでは野菜の栄養を全て補うことはできません。野菜ジュースを製造する過程で、ビタミンが壊れていたり食物繊維が除かれていたりすることがあるからです。そのため、野菜ジュースはや野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



6月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？



6/12 ジャジャン豆腐…厚揚げが主役の中華風煮物です。赤だしみそ、みそ、テンメンジャンなどの数種類のみそを使うことで味に深みが出ます。

6/23 焼き肉手巻き…ごはんを具をのせて海苔で巻いて食べる、という作業を楽しそうにしていました。蒸し暑い季節はごはんが進みにくいので“手巻き風”の食べ方もおすすめです！

7月 学校給食献立表

富陽 小学校

日 曜	献立名			血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
	主食	牛乳	おかず				
1 火	チャーハン	牛乳	とりにくとだいずのチリソース キャベツのスープ セノビーゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆	にんにく にんじん しょうが 青ピーマン ねぎ キャベツ ●たまねぎ チンゲンサイ	チャーハンライス 大豆油 サラダ油 三温糖 ごま油 セノビーゼリー 片栗粉	652 Koal 24 g 22 g
2 水	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ もやしのすのもの とんじる	牛乳 うす揚げ ほっけ みそ 糸かまぼこ 豚肉	しょうが ●たまねぎ にんじん こんにやく もやし ねぎ こまつな	白飯 ●じゃがいも 片栗粉 大豆油 三温糖	606 Koal 25 g 18 g
3 木	ごはん	牛乳	ギョーザ パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 みそ ギョーザ 八丁みそ 豚肉 木綿豆腐 大豆たんぱく	きゅうり たけのこ ねぎ キャベツ 干しいたけ にんじん しょうが ●たまねぎ にんにく	白飯 ごま油 大豆油 サラダ油 緑豆春雨 片栗粉 三温糖	683 Koal 25 g 23 g
4 金	ごはん	牛乳	ウインナーのケチャップがらめ ツナサラダ ペイザンヌスープ かつおごまふりかけ	牛乳 魚ふりかけ ウインナー まぐろフレーク 鶏肉	にんにく きゅうり しょうが にんじん ●たまねぎ えのきたけ キャベツ パセリ	白飯 ●じゃがいも サラダ油 三温糖 片栗粉	627 Koal 22 g 25 g
7 月	すしめし	牛乳	とりそぼろずし ちくわのいそべあげ あまのがわじる たなばたゼリー	牛乳 青のり粉 鶏肉 うす揚げ 炒り卵 焼きちくわ	しょうが ●たまねぎ にんじん ほうれんそう えだまめ オクラ 干しいたけ	ずし飯 大豆油 サラダ油 そうめん 三温糖 天の川ゼリー 小麦粉	676 Koal 25 g 18 g 七夏の献立
8 火	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ごまマヨサラダ さわにわん	牛乳 鶏卵 豚肉 ロースハム 牛肉 大豆たんぱく	●たまねぎ きゅうり えのきたけ しょうが ごぼう 糸みつば キャベツ たけのこ にんじん 干しいたけ	白飯 マヨネーズ パン粉 ごま 三温糖 片栗粉	623 Koal 26 g 21 g
9 水	じゃこんぶうめごはん	牛乳	かぼちゃとぶたにくのてりあえ もずくのみそしる	牛乳 もずく しらす 豆腐 しお昆布 うす揚げ 豚肉 みそ	梅干し しょうが かぼちゃ えだまめ にんじん ねぎ ●たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 大豆油 サラダ油	621 Koal 22 g 21 g 夏バテ防止献立
10 木	しよくパン	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき ラタウイユ コーンチャウダー いちごジャム	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	にんにく ズッキーニ トマト水煮 バジル ●たまねぎ にんじん レモングラス なす コーン ローズマリー トマト パセリ	食パン バター ジャム 三温糖 サラダ油 オリーブ油 ●じゃがいも パン粉 米粉	644 Koal 29 g 23 g
11 金	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら はりはりづけ にくじゃが	牛乳 ししゃも ロースハム 豚肉	切り干し大根 ●たまねぎ もやし こんにやく にんじん さやいんげん きゅうり	白飯 大豆油 サラダ油 小麦粉 三温糖 米粉 ごま油 ごま ●じゃがいも	639 Koal 24 g 20 g
14 月	ごはん	牛乳	とりにくのスタミナソース ゴーヤチャンプル さつまあげのみそしる	牛乳 鶏卵 みそ 鶏肉 かつお節 豚肉 さつまあげ 木綿豆腐 大豆ペースト	ねぎ ●たまねぎ しょうが にんじん にんにく しめじ にがうり こまつな	白飯 三温糖 片栗粉 サラダ油 大豆油 ごま油	618 Koal 27 g 21 g
15 火	むぎごはん	牛乳	ガバオライス トマトとたまごのスープ フルーツあんぱん	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン	にんにく バジル にんじん ●たまねぎ えのきたけ 赤ピーマン トマト 青ピーマン チンゲンサイ	むぎ飯 フルーツ杏仁 サラダ油 三温糖 片栗粉	603 Koal 27 g 14 g
16 水	ごはん	牛乳	あじフライ ポテトサラダ つぼじる ひじきふりかけ	牛乳 木綿豆腐 鰯 ひじきふりかけ 鶏卵 ロースハム	きゅうり だいこん にんじん 干しいたけ ●たまねぎ こんにやく ごぼう さやいんげん	白飯 ●じゃがいも ごま油 小麦粉 マヨネーズ パン粉 三温糖 大豆油 サラダ油	649 Koal 25 g 23 g 長崎県の献立
17 木	わかめごはん	牛乳	ぶたギムチ ひやしうどん	牛乳 わかめ 豚肉 糸かまぼこ	しょうが キャベツ こまつな にんにく 白菜ギムチ 干しいたけ ●たまねぎ にら にんじん ねぎ	白飯 片栗粉 ごま ごま油 サラダ油 うどん 三温糖	619 Koal 22 g 16 g
18 金	むぎごはん	牛乳	ののいちサマーカレー フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく ●かぼちゃ バイン缶 しょうが ●なす ●たまねぎ トマトピューレー ●トマト 黄桃缶	むぎ飯 パター マスカットゼリー サラダ油 小麦粉 ミルクゼリー 大豆油 カレールウ ●じゃがいも いちごゼリー	738 Koal 20 g 22 g 野々市市の献立

暑さに負けないための3つのポイント！

ポイントその①

夏休みのお昼ごはんが、炭水化物だけの食事にならないように！

おにぎりや、冷たいソーメン、そば、ラーメンなど炭水化物ばかりになっていませんか？トッピングに卵やお肉、野菜をたっぷりのせてバランスよく食べましょう。



ポイントその②

あまい飲み物の飲みすぎ注意！

あまい飲み物は、砂糖のとりすぎになります。量を決めるか、お茶や水、学校がお休みの夏休みには牛乳も飲むようにしましょう。

ポイントその③

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」！

夏バテをふせぐためにも、規則正しい生活リズムを保ち、三度のごはんをしっかり食べましょう。夏休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地産産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター

