

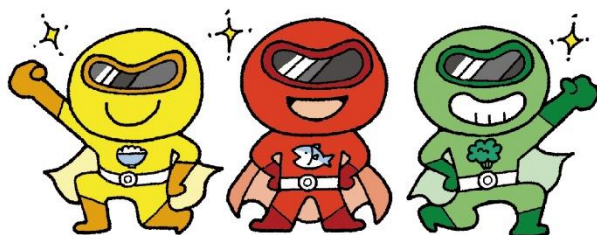
だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



今月の給食目標

なつ しょくせい かんが 夏の食生活について考えよう！

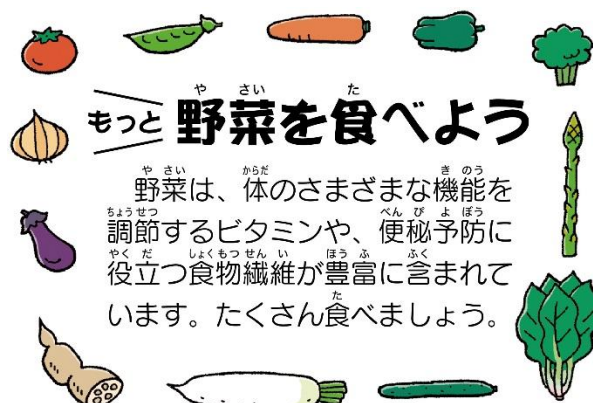
し っ か り 食 べ て



なつ 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食える機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

主食がめん類の時には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと 野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたち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。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時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よいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



# よていこんだて



月	火	水	木	金
【】…食の記念日 / 「」…〇〇の日・珠洲食材 / 『』…特別献立			1日	2日「トマトの日」●フランスの日●
● ● ● ● ● 世界の味めぐり 7/23から東京オリンピックが開催されます。 東京オリンピック・パラリンピックを応援するため 世界の料理を給食メニューにアレンジし提供します。			わかめごはん 牛乳 冷やしちゅうか チンゲン菜のスープ	ごはん 牛乳 コーンコロケ コールスローサラダ ●ラタトゥイユ風スープ
栄養表示 エ(エネルギー:kcal) タンパク質(タ:g) 脂質(脂:g) 食塩(塩:g)			エ 723 kcal タ 21 g 脂 27 g 塩 2 g	エ 621 kcal タ 23 g 脂 16 g 塩 2 g
5日●イギリスの日●	6日	7日『七夕の日』	8日●イタリアの日●	9日●ちゅうごくの日●
ごはん 牛乳 ●フィッシュアンドチップス タルタルサラダ けんちん汁	ごはん 牛乳 ★くるまぶの卵とじ 大根のゆかり和え	ごはん 牛乳 星のコロケ ひじきのサラダ 七夕すまし汁 七夕ゼリー	チキンライス 牛乳 いんげんのグリーンサラダ ●ニョッキのクリームスープ	ごはん 牛乳 ●チンジャオロースー キャベツのスープ
エ 643 kcal タ 16 g 脂 19 g 塩 2 g	エ 775 kcal タ 25 g 脂 19 g 塩 2 g	エ 572 kcal タ 24 g 脂 15 g 塩 2 g	エ 814 kcal タ 24 g 脂 20 g 塩 2 g	エ 651 kcal タ 20 g 脂 21 g 塩 2 g
12日	13日	14日「金時草の日」	15日●かんこくの日●	16日
ごはん 牛乳 はるまき きゅうりの酢の物 いんげんと大根のみそ汁	コーンバターごはん 牛乳 ポークシチュー ひとしおやさい	ごはん 牛乳 金時草入りチーズ納豆 和風ミネストローネ バナナ	●ビビンバ 牛乳 わかめスープ かふうきゅうり	ごはん 牛乳 とりのからあげ 梅おかかあえ なめこのみそ汁
エ 698 kcal タ 26 g 脂 18 g 塩 4 g	エ 602 kcal タ 21 g 脂 19 g 塩 1 g	エ 765 kcal タ 33 g 脂 25 g 塩 4 g	エ 629 kcal タ 23 g 脂 22 g 塩 2 g	エ 715 kcal タ 34 g 脂 21 g 塩 4 g
19日●東京の日●	20日若山・直/10日飯田	今月の食育の日紹介		
●深川めし 牛乳 魚のマヨネーズ焼 ごま和え えのきとわかめのみそ汁	なつやさいカレー 牛乳 フルーツポンチ	2日「トマトの日」… 珠洲産のトマトを使用した給食の日です ●フランスの日●… フランス料理“ラタトゥイユ”をスープにアレンジしました 5日●イギリスの日●… イギリス料理“フィッシュアンドチップス”が献立に入ります 7日『七夕の日』… 七夕メニューが給食献立に入ります 8日 ●イタリアの日●… イタリアの郷土料理“ニョッキ”を使った献立が入ります 9日 ●中国の日●… 中国料理“チンジャオロースー”が献立に入ります 14日「金時草の日」… 珠洲産の金時草を使用した給食の日です 15日 ●韓国の日●… 韓国料理“ビビンバ”が献立に入ります 19日 ●東京の日●… 東京の郷土料理“深川めし”が献立に入ります		
エ 919 kcal タ 24 g 脂 28 g 塩 3 g	エ 694 kcal タ 23 g 脂 20 g 塩 2 g			

## 7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



### ちよい足して 野菜をとろう



### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。