



だんだんと白差しが強く、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 **夏の食生活について考えよう**

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★習い事などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



夏野菜レンジャー参上



早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	ビタミンC 野菜、果物、いも類など
---------------------------------	-----------------------------



冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

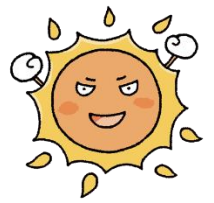


こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



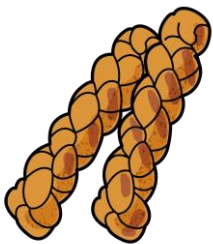
夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう!



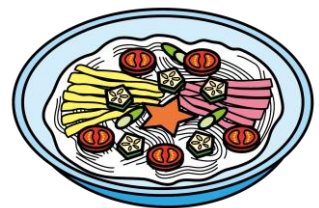
月	火	水	木	金
3日	4日 トマトの日	5日	6日 セタ給食	7日
さくらますごはん なすの肉みそ炒め わかめのすまし汁	ごはん 鶏肉のゴマ揚げトマトサラダ めった汁 大福	ごはん さばのたつたあげ さざなみ和え 小松菜としめじのみそ汁	ごはん おほしさまハンバーグ 野菜のソテー 天の川スープ セタゼリー	ごはん ミートボールの酢豚風 キャベツのみそスープ
工 563 kcal タ 23.5 g 脂 19.1 g 塩 1.9 g	工 793 kcal タ 26.3 g 脂 26.4 g 塩 1.7 g	工 681 kcal タ 26.1 g 脂 1.5 g 塩 1.5 g	工 710 kcal タ 21.3 g 脂 19.4 g 塩 2.0 g	工 679 kcal タ 23.8 g 脂 18.2 g 塩 2.2 g
10日	11日	12日	13日	14日 そうめんかぼちゃの日
ごはん 塩こうじタンドリーチキン あっさりピクルス 大根のコンソメスープ	ごはん 揚げギョーザ 豚もやしいため チンゲン菜の中華スープ	黒豆ごはん いわしのみそ煮 夏野菜のさっぱり和え ほうれん草のみそ汁	ごはん 手作りお好み焼き あげとごぼうの炊いたん お麩のすまし汁	夏野菜カレー そうめんかぼちゃの ごまマヨ和え
工 574 kcal タ 21.6 g 脂 15.8 g 塩 1.6 g	工 591 kcal タ 20.4 g 脂 17.3 g 塩 1.2 g	工 586 kcal タ 25.0 g 脂 18.8 g 塩 1.9 g	工 715 kcal タ 27.4 g 脂 19.1 g 塩 2.7 g	工 764 kcal タ 24.7 g 脂 23.7 g 塩 3.1 g
17日	18日	19日	20日 直・若山のみ	21日
 海の日	コッパン 焼きそば キャベツのコンソメスープ 型抜きチーズ	ビビンバ 豆腐ときのこのスープ ももゼリー	ごはん アジフライ 切干ナポリタン わかめと揚げのみそ汁	 夏休み
工 706 kcal タ 27.1 g 脂 25.0 g 塩 3.7 g	工 717 kcal タ 27.6 g 脂 22.9 g 塩 1.9 g	工 728 kcal タ 24.1 g 脂 24.1 g 塩 2.1 g	工 728 kcal タ 24.1 g 脂 24.1 g 塩 2.1 g	工 728 kcal タ 24.1 g 脂 24.1 g 塩 2.1 g
<p>☆マーク・・・アレルギー対応日(今月はアレルギー対応日はありません) 牛乳は、すべての献立につきます。 栄養表示については、エネルギー【工/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で献立下に表示されています。</p>				
			目標値	今月の平均値
工 650 kcal タ 24.0 g 脂 18.0 g 塩 .0 g	工 677 kcal タ 24.5 g 脂 21.1 g 塩 2.1 g			

〇〇給食の日(珠洲食材使用日・珠洲市指定日)は7/4(火)トマトの日と7/14(金)そうめんかぼちゃの日です。

7/7 セタ「そうめん」に込める願い



セタには、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは臭だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！



手作りのスポーツドリンクのレシピです。
水筒に材料を入れてふるだけでもできますよ！

【材料：1L分】

- 水 1L
- 塩 3g
- レモン汁 大さじ3
- 砂糖 大さじ6

【作り方】

- 少量の水で、レモン汁、砂糖をとかす。
 - 残りの水に①を混ぜて完成。
- ※作ったスポーツドリンクはその日のうちに飲み切りましょう。

