

# 給食だより 7月号

白山市立河内小学校

梅雨が終わると、いよいよ本格的な「夏」がやってきます。暑さが厳しくなると、のど越しの良いものや冷たいものに食事が偏ってしまったり食欲がなくなったり疲れやすくなったりします。栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠で暑さに負けることなく元気に夏休みを迎えたいですね。

## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

### 1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



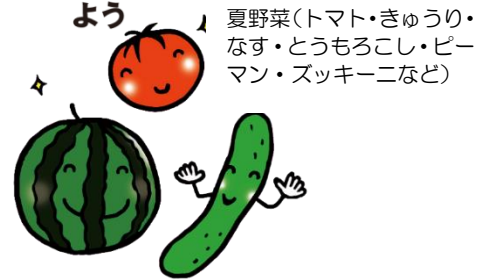
冷たいものばかり食べているとお腹が冷えて胃腸の調子が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。食事でも栄養バランスに気をつけましょう。

### 2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活リズムを整える働きがあります。特に朝ごはんは1日の活力源です。朝食のみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



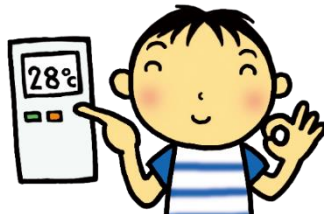
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物にはビタミン、ミネラル、水分がたっぷりです。汗と一緒にミネラルが失われやすいので、特に緑黄色野菜をとるようにしましょう。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



成長期の吸収率のよいカルシウム源として夏のスタミナ補給として牛乳を飲みましょう。水分補給にもってこいです。のどがかわいたら、お茶や水でも水分補給しましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからといって冷房のある部屋にばかりいると、おなかが冷えて胃や腸のはたらきが悪くなります。また、外で汗をかいたまま、着替えずに冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやすくなります。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい夜ふかししがちです。でも、寝不足は生活リズムをくず原因になります。「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけましょう。

## 水分補給の3つの約束

適温は、5～15℃

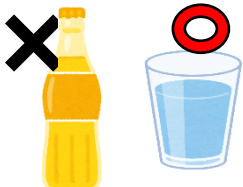
① のどがかわく前に飲もう  
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



③ 飲みすぎに注意しよう  
一度にたくさん飲むと胃や腸に負担がかかります。

② 飲み物の種類に気を付けよう  
甘いジュースではよけいにのどがかわきます。

温度は 5～15℃に冷やすと胃から腸への通過が速くなり体温上昇の抑制にも効果があります。



日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる		脂質	行事食等	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のみそ漬け焼き 竹輪のきんぴら 沢煮椀 氷室まんじゅう			とり肉 ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	しょうが エリンギ ごぼう たけのこ	だいこん えのきたけ	米 まんにゅう こんにやく さとう	あぶら ごま油 ごま	698 30 15	Kcal g g	氷室の日
4	月	麦ごはん	牛乳	焼き肉炒め サンラータン			牛肉 とり肉 きぬこしょうぶ たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン チガソイ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	キャベツ ほししいたけ たけのこ	米 麦 さとう かたくり粉	あぶら ごま油	642 26 21	Kcal g g	
5	火	コッペパン	牛乳	鶏肉の香草フリッター (ラタトゥイユソース) コールスローサラダ クラムチャウダー			とり肉 ベーコン あさり	牛乳	パセリ にんじん 青ピーマン トマト 赤ピーマン	にんにく スッキーニ なす たまねぎ	キャベツ きゅうり コーン	コッペパン てんぷら粉 さとう こめこ じゃがいも	あぶら オリーブ油 バター	603 28 23	Kcal g g	
6	水	白ごはん	牛乳	さばのごま味噌煮 ひじきサラダ みそけんちん汁			さば みそ もめんどうぶ とり肉	牛乳	にんじん	しょうが だいこん きゅうり キャベツ ごぼう えのきたけ	米 水あめ さとう	ごま あぶら ごま油	690 28 24	Kcal g g		
7	木	梅ごはん	牛乳	ぶた肉と大豆のチリソース炒め 七タそうめん 七タゼリー			ぶた肉 だいず かまぼこ きんしたまご	牛乳	にんじん トマト・オクラ 青ピーマン こまつな	しょうが だいこん ねぎ たまねぎ	米 かたくり粉 さとう ゼリー そうめん	あぶら ごま油	707 27 18	Kcal g g	七タ	
8	金	麦ごはん	牛乳	白山めぐみん夏野菜カレー フルーツカクテルゼリー			ぶた肉	牛乳	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす	むきえだまめ みかん缶 パイン缶	あぶら バター カレールー	795 20 20	Kcal g g	白山めぐみんカレー	
11	月	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ きゅうりのピリ辛 麻婆どうぶ			ぎょうざ ぶたにく だいずミート もめんどうぶ	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	米 麦 かたくり粉 さとう	あぶら ごま油	681 27 22	Kcal g g	
12	火	バターコーンごはん	牛乳	魚のフライ ベーコンポテト たまごスープ			ほき ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	とうもろこし たまねぎ セロリー えのきたけ	キャベツ	米 かたくり粉 じゃがいも てんぷら粉 パン粉	あぶら バター オリーブ油	647 26 22	Kcal g g	
13	水	麦ごはん	牛乳	ピピンパ もずくスープ ブルーベリーゼリー			牛肉 とり肉 絹ごし豆腐	牛乳	こまつな にんじん チガソイ	にんにく きりほしだいこん もやし たまねぎ	えのきたけ	米 麦 さとう ブルーベリーゼリー	あぶら ごま油 ごま	645 23 18	Kcal g g	
14	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ はりはり漬け かぼちゃのそぼろ煮			ぶた肉 牛肉 ししゃも	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ さやいんげん	きりほしだいこん たまねぎ しょうが	米 てんぷら粉 こんにやく さとう かたくり粉	あぶら ごま油 ごま	665 23 19	Kcal g g		
給本の料理…なすみたちとレッサーパンダの食材集めの様子から、どんなスパゲティができるのかワクワクします。																
15	金	ガーリックトースト	牛乳	ぐうぐうやまのぜんぶのせスパゲティ ツナトッピングサラダ フロースンヨーグルト	ベーコン ツナオイル揚げ	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ トマト パセリ 黄ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ スッキーニ なす	しめじ キャベツ きゅうり	食パン スパゲティ さとう	バター オリーブ油	645 24 25	Kcal g g			
18	月	 <h2 style="text-align: center;">海の日</h2>														
19	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ ミニトマト 冷やし中華	とり肉 きんしたまご ロースハム	牛乳	ミニトマト にんじん	にんにく もやし きゅうり しょうが	キャベツ	米 かたくりこ こめこ ラーメン	ごま あぶら ごま油	739 27 24	Kcal g g			
旅する給食…1年中暑いタイの料理は、スパイスやハーブを使った料理が多くガパオライスは日本でもおなじみの料理です。																
20	水	麦ごはん	牛乳	ガパオライス ヤムウンセン(春雨サラダ) 杏仁風プリン	とり肉 だいずミート	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン パセリ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	もやし きくらげ レモン	米 麦 さとう こめこ はるさめ あんぱん りんごプリン	あぶら ごま油 ごま	625 25 14	Kcal g g			

※ 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、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

塩分相当量
月平均
2.4g

