

いよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく注意が必要です。熱中症予防のためにも十分な睡眠と朝食をしっかりと食べることが重要です。こまめな水分補給を行い、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## 水分補給を考えよう!!



人間の体は 60~70%が水分です。水分は、体の中の細胞、組織、血液の中にあり体中を駆け回っています。これらの水分が体のすみずみまで栄養を運んだり、老廃物を体外に排出したり、体温の調節をしたりといろいろな役目を果たしています。特に夏は汗をかきやすくなるために水分の補給は重要です。

### 【食事からの水分補給】

#### 1日3回の食事からしっかり補給!

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分です。また、みそ汁やスープも水分補給に役立ちます。(塩分補給にも役立ちます) 3食しっかり食べることも大切な水分補給です。



#### 野菜や果物からとる!

野菜や果物は 90%近くが水分です。特に夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、ビタミンやミネラルの補給もできます。



### 【飲み物を選びましょう】

#### 普段の水分補給

水や麦茶で十分です。スポーツ前の水分補給は練習の 30 分くらい前にゆっくり飲みましょう。飲みすぎや冷たくしすぎた飲み物は、かえって胃に負担をかけるのでくれぐれも気をつけましょう。

#### スポーツ後には

100%オレンジジュースがおすすめです。練習で失ったエネルギーや水分が補給されるので、練習や試合の後にぴったりです。

#### 体力を消耗した時には

スポーツドリンクは、スポーツで大量の汗をたくさんかいた時や病気などで体力を消耗した時におすすめです。塩分と糖分が含まれていて体に吸収されやすくなっています。

ただし、糖分が多く含まれているものもあるので、飲み方や飲み過ぎには、くれぐれも気をつけましょう。(糖分のとりすぎは夏バテの原因にもなります) 軽い発汗ならば水や麦茶で十分です。



## 熱中症予防に

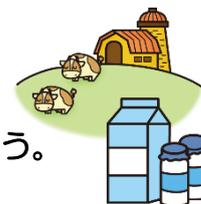
### 牛乳を飲みましょう!

運動直後(約30分以内)にコップ1杯の牛乳を飲みましょう。

牛乳を飲む → 血液の量が増える → 皮膚に血液を集めて放熱  
体温を下げる(汗が作られる)

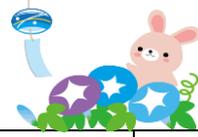
#### 牛乳の効果

- ・筋肉を作るために必要な必須アミノ酸のバランスがよい
- ・肝機能を高めて血液量を増やす
- ・ビタミンB群やミネラルを多く含む→熱中症予防に効果





# 7月 学校給食献立表



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
		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	熟や力になる	たんぱく質 脂質 行事食等	
3	月	白ごはん	牛乳	とり肉のスタミナソース ゴーヤチャンプルー 冬瓜スープ	ふた肉 とり肉 牛乳 たまご もずく もめんどうふ かつおぶし	にんじん ねぎ キャベツ しょうが とうがん にんにく えのき ゴーヤ	米 はるさめ ごま油 こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	628 Kcal 31 g 21 g	
4	火	かち豆入り もちもち金 時草ごはん	牛乳	魚のからあげふくのごソース はごたえ抜群ごまあえ 農家さんの旬のくずしじる	うち豆 みそ 牛乳 ホキ とり肉 ふくのぬかづけ もめんどうふ	きんじろう にんにく ふときゅうり パセリ トマト たまねぎ なす こまつな きりぼしだいこん 赤ピーマン コーン	米 もち麦 あぶら こめこ オリーブあぶら かたくりこ マヨネーズ ごま	625 Kcal 29 g 21 g	
5	水	白ごはん	牛乳	ぎょうざ きゅうりのピリ辛 麻婆どうふ	ぎょうざ 牛乳 ふた肉 大豆ミート もめんどうふ	にんじん きゅうり たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ	米 さとう あぶら かたくりこ	618 Kcal 25 g 21 g	
6	木	ピピンバ	牛乳	みそワタンスープ フロースンヨーグルト	牛肉 牛乳 ふた肉 フロースンヨーグルト みそ	こまつな にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん ねぎ	米 麦 あぶら さとう ごま油 ワタナン ごま	658 Kcal 25 g 22 g	
7	金	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の甘酢炒め セタそうめん セタデザート	とり肉 牛乳 大豆 うすあげ かまぼこ	にんじん しょうが ピーマン たまねぎ こまつな 干しいたけ	米 そうめん あぶら かたくりこ ごま油 さとう デザート	687 Kcal 26 g 18 g	
10	月	チンジャオ ロース丼	牛乳	くきわかめと卵のスープ マラーカオ	ふた肉 牛乳 とり肉 くきわかめ たまご とうにゅう	ピーマン にんにく しめじ 赤ピーマン しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ	米 麦 黒さとう あぶら さとう かたくりこ ごま油 ホットケーキミックス じゃがいも	707 Kcal 29 g 21 g	
11	火	白ごはん	牛乳	ハタハタのからあげ つぼづけあえ かぼちゃのそぼろ煮	牛肉 牛乳 ふた肉 ハタハタ	にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ キャベツ いんげん たくあん しょうが	米 あぶら こめこ こんにやく かたくりこ	606 Kcal 23 g 18 g	
12	水	チーズバーガー	牛乳	手作りハンバーグ スライスチーズ カレーキャベツ ミネストローネ	牛肉 牛乳 ふた肉 チーズ 大豆ミート とり肉	にんじん たまねぎ ねぎ トマト缶 キャベツ しめじ	パン あぶら パン粉 さとう じゃがいも	615 Kcal 31 g 28 g	
13	木	白ごはん	牛乳	どうふのツナマヨグラタン 小松菜の磯香和え 豚汁 かがしずくゼリー	もめんどうふ 牛乳 ツナ ヨーグルト ふた肉 チーズ みそ のり	パセリ たまねぎ ねぎ こまつな えのき にんじん ごぼう だいこん	米 パン粉 マヨネーズ じゃがいも こんにやく さとう ゼリー	656 Kcal 26 g 23 g	
14	金	バターコー ンごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ラタトゥウ オニオンスープ	とり肉 牛乳 ベーコン ふた肉	パセリ どうもろこし なす ピーマン にんにく トマト こまつな たまねぎ にんじん スッキーニ	米 バター パン粉 オリーブあぶら さとう	617 Kcal 29 g 21 g	
17	月	<h2 style="text-align: center;">海の日</h2>							白山めぐみ給食(玉ねぎ)
18	火	白ごはん	牛乳	とりのたつた揚げ たくあんあえ 冷やし稲庭うどん りんごゼリー	とり肉 牛乳 うすあげ	にんじん しょうが 干しいたけ たくあん ねぎ キャベツ きゅうり	米 あぶら かたくりこ ごま うどん ゼリー	626 Kcal 24 g 18 g 旅する給食	
19	水	白ごはん	牛乳	さばの色付け ごま酢和え なすのみそ汁	さば 牛乳 とり肉 あつあげ みそ	にんじん しょうが なす こまつな もやし えのき キャベツ たまねぎ	米 さとう あぶら かたくりこ ごま こむぎこ 水あめ	690 Kcal 29 g 30 g	
20	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜たちのカレーライス すいか	ふた肉 牛乳 チーズ	トマト にんにく なす かぼちゃ しょうが すいか ピーマン たまねぎ オクラ コーン	米 麦 あぶら こむぎこ バター かたくりこ カレールー じゃがいも	773 Kcal 21 g 28 g お話し給食 塩分相当量 月平均 2.6g	

※ 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。

