

7月

食育だより

白山市立河内小学校
2024年7月号



いよいよ本格的な夏がやってきます。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。暑い夏を元気に過ごすために、朝、昼、夕の3食をしっかりと食べ、規則正しい生活にして、暑い夏をのりきりしましょう。

夏バテ & 熱中症予防！



バランスよく！ 特にたんぱく質を摂ろう

暑くて食欲が低下すると、ごはんやめん類だけの穀類中心の食事になりがちです。夏の暑さに負けない体をつくるために、良質たんぱく質を多く含む「肉、魚、卵、大豆製品」を中心とした、主菜をしっかりと食べましょう。



水分補給に 旬の夏野菜を！

トマト、ピーマン、なす、きゅうり、オクラなどの夏野菜には、水分が多く含まれており、体温を下げる効果があります。また、ビタミンやミネラルも豊富で、体の調子を整えてくれます。旬の夏野菜を、積極的に取り入れたいですね。



おやつに注意！ 冷たいものの摂りすぎに 気を付けよう

夏は、冷たいアイスやジュースがおいしく感じられ、ついつい食べすぎ、飲みすぎてしまいます。冷たいものの摂りすぎは、胃腸を冷やし、食欲低下の原因となります。

規則正しい生活リズムを！

夏バテ予防には、1日3食しっかりと食べることが大切です。そのために、生活リズムを整えましょう。夜更かしすると、睡眠不足となり、だるさや食欲低下を引き起こし、夏バテにつながります。「早寝・早起き」を心がけましょう。

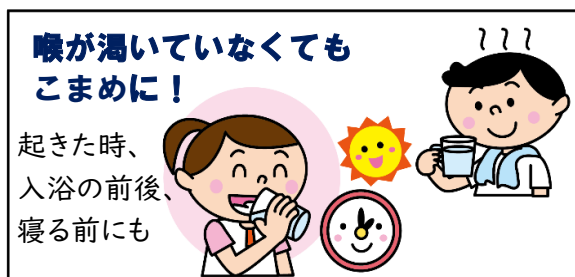


★また、こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんには、野菜からとれるビタミンやみそに含まれる塩分が摂れるみそ汁などを食べるといいですね。

★水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事がとれなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。



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		栄養価				
		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	
								第1群	第2群	第3群			第4群	第5群	行事食等		
1	月	白ごはん	牛乳	魚の色づけ ごぼうのごまネーズサラダ じゃがいもと厚揚げのみそ汁			ホック あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん しょうが ごぼう きゅうり コーン	たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 水あめ かたくり粉 じゃがいも	ごま マヨネーズ	628	Kcal	28	g	
2	火	キーマカレーパン	牛乳	ポトフ フローズンヨーグルト			牛肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	食パン パン粉 じゃがいも	油 カレールー	637	Kcal	29	g	
3	水	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ 切干大根のサラダ 肉豆腐			ちくわ かつおぶし 牛肉 やき豆腐	牛乳 青のり	にんじん しょうが きりぼしだいこん コーン きゅうり	たまねぎ こんにゃく ねぎ	米 さとう くるまふ	油 ごま油 ごま	673	Kcal	27	g	
4	木	白ごはん	牛乳	ユーリンチー パンサンスー ワンタンスープ			とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり	もやし きくらげ 干しいたけ キャベツ	米 ワンタン かたくり粉 さとう はるさめ	油 ごま油	630	Kcal	25	g	
5	金	そばろどん	牛乳	七夕そうめん 七夕デザート	たなばたメニュー		とり肉 たまご うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ 干しいたけ たまねぎ	米 さとう そうめん ゼリー	油	635	Kcal	27	g	
8	月	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の磯香和え かぼちゃの煮物			ぶた肉	牛乳 こちししゃも 青のり のり	こまつな にんじん かぼちゃ いんげん	キャベツ えのきたけ たまねぎ こんにゃく	米 てんぷら粉 さとう	油	600	Kcal	23	g	
9	火	白ごはん	牛乳	あげぎょうざ きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐			ぎょうざ ぶた肉 大豆ミート とうふ	牛乳	にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	干しいたけ たけのこ ねぎ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	656	Kcal	26	g	
10	水	コッペパン	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ラタトゥイユ クリームスープ クレープ	オリンピック給食		とり肉 ベーコン あさり	牛乳	バジル パセリ トマト ピーマン にんじん	にんにく ズッキーニ たまねぎ なす	コッペパン パン粉 米粉 さとう クレープ じゃがいも	オリーブ油 油 バター	636	Kcal	31	g	
11	木	すしご飯	牛乳	さつまずもじ いわしフライ ミニトマト さつま汁	ジオパーク給食		かまぼこ 大豆 さつまあげ みそ たまご あつあげ いわし とり肉	牛乳	にんじん きりぼしだいこん ミニトマト	だいこん ごぼう こんにゃく えだまめ ねぎ	米 じゃがいも さとう てんぷら粉 パン粉	油 ごま ごま油	694	Kcal	30	g	
12	金	コーンごはん	牛乳	豚肉のパーベキューソース ウインナーポテト オニオンスープ	白山めぐみん給食		ぶた肉 ウインナー ベーコン	牛乳	パセリ にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが りんご	米 さとう じゃがいも	バター 油	657	Kcal	26	g	
15	月	 海の日															
16	火	梅ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のチリソース 冷やしうどん汁			とり肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン 黄色ピーマン	うめぼし ゆかり粉 しょうが たまねぎ	干しいたけ ねぎ	米 麦 かたくり粉 うどん	ごま 油	714	Kcal	26	g
17	水	白ごはん	牛乳	魚の味噌マヨネーズ焼き きゅうりの昆布あえ かき玉みそ汁			さけ たまご みそ 大豆 さつまあげ とうふ	牛乳 こんぶ	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	米 かたくり粉	マヨネーズ ごま	621	Kcal	30	g	
18	木	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー すいか入りフルーツポンチ	おはなしからとびだしたりょうり		牛肉	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす すいか	えだまめ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 小麦粉 サイダー	油 バター カレールー	746	Kcal	20	g
19	金	麦ご飯	牛乳	ガバオライス 春雨スープ アイスクリーム			とり肉 大豆ミート ぶた肉	牛乳	ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン 黄色ピーマン バジル にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	ねぎ	米 麦 さとう はるさめ アイスクリーム	オリーブ油 ごま油 油	830	Kcal	30	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。

