7月 給食だより

R5年7月号
珠洲市学校給食
三崎共同調理場

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

夏の食生活について考えよう

熱中症予防 4つのポイント

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

- 水…1ℓ
- 食塩…1～2g（0.1～0.2%）
- 砂糖…40～80g（4～8%）
- レモン汁…お好みで

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの７～８月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕（7/7）

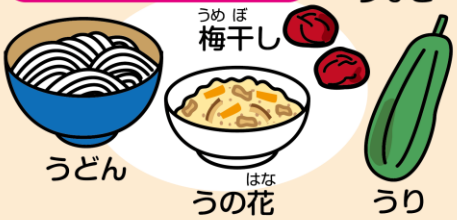
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

土用の丑

今年は 7/30

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

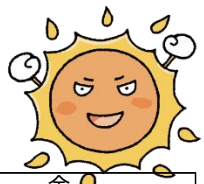
「う」のつく食べ物



夏野菜レンジャー参上

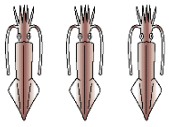
夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう！

7月 よていこんだて



月	火	水	木	金
○･･･珠洲市指定の地元食材使用献立日 □･･･支援･寄付食材 栄養表示:エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】			すべての献立に牛乳がつきます。 文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。	
	小学生の基礎平均値	今月の平均値		
エ　脂　タ　塩	エ 650.0 kcal　タ 24.0 g 脂 18.5 g　塩 2.0 g	エ 672.0 kcal　タ 25.3 g 脂 20.4 g　塩 2.0 g		
3日	**4日　○トマトの日**	**5日**	**6日**	**7日　七夕**
ごはん さつま揚げのしょうが煮 もやしの和え物 白菜のみそ汁	ごはん とり肉のこうそう焼き コールスローサラダ ○オクラとトマトのスープ	ご飯 和風スパゲッティ ウィンナーと大豆のスープ ふりかけ	キムタクごはん バンサンスー 小松菜のみそ汁 りんご	ごはん しゅうまい いわのりナムル 七夕汁 七夕三色ゼリー
エ 583.0 kcal　タ 23.6 g 脂 14.9 g　塩 2.1 g	エ 647.0 kcal　タ 25.0 g 脂 22.3 g　塩 1.8 g	エ 631.0 kcal　タ 20.8 g 脂 17.0 g　塩 2.6 g	エ 639.0 kcal　タ 24.7 g 脂 20.2 g　塩 2.0 g	エ 675.0 kcal　タ 19.5 g 脂 17.3 g　塩 2.1 g
10日	**11日　めんの日**	**12日**	**13日　本の日**	**14日　○錦糸瓜の日**
ごはん とり肉のごまからめ マカロニサラダ キャベツのみそ汁	わかめごはん ジャージャーめん 卵スープ	ごはん アジのさんが焼き きゅうりの梅おかか わかめのみそ汁	ごはん とうふハンバーグ 切干ナポリタン 水菜のみそ汁	ナン キーマカレー ○きんしうりのごまマヨネーズ ヨーグルト
エ 834.0 kcal　タ 30.3 g 脂 32.1 g　塩 1.9 g	エ 697.0 kcal　タ 23.9 g 脂 18.5 g　塩 2.0 g	エ 602.0 kcal　タ 21.1 g 脂 15.9 g　塩 2.1 g	エ 659.0 kcal　タ 25.7 g 脂 19.8 g　塩 2.0 g	エ 722.0 kcal　タ 34.0 g 脂 28.4 g　塩 3.0 g
17日	**18日　○いか給食**	**19日　○ます給食**	**20日**	**21日**
海の日	ごはん □いか入りちぐさ和え とうふのうま煮	うめこんぶご飯 □さくらますの塩こうじ焼き しらあえ もずく汁	ビビンバ フルーツポンチ とろみわかめスープ	夏休み
エ　脂　タ　塩	エ 728.0 kcal　タ 29.7 g 脂 23.7 g　塩 1.3 g	エ 597.0 kcal　タ 27.6 g 脂 16.0 g　塩 2.0 g	エ 723.0 kcal　タ 23.1 g 脂 18.7 g　塩 1.6 g	エ　脂　タ　塩

○○給食の日(珠洲食材使用日･珠洲市指定日)は 7/4㈫トマトの日と 7/14㈮錦糸瓜の日です。



ご寄付ありがとうございます！

○地域の方より、6月使用新鮮な**「ブロッコリー」**

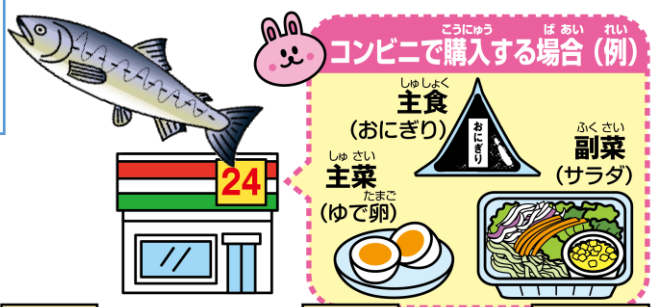
○まつや様より、6月7月使用**「とり野菜みそ」**

○県漁協すず支所のすずし小型いか釣り部会様より、7/18 使用(いか給食)**「スルメイカ」**

○金沢大学　能登海洋水産センター　松原　創　教授様より、災害支援として 7/19 使用**「さくらます」**

上記、食材をご寄付頂きました。食材はすべておいしく頂きました。ありがとうございます。

7/13【本の日】本「3000 円の使い方」に登場する「豆腐ハンバーグ」が出ます！あなたなら、3,000 円をどう使いますか？たくさんの価値観をこの本を通して感じられます。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。