



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。



夏の食生活について考えよう

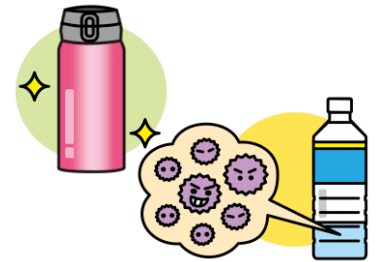
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。



熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を引き起こす危険性があります。口をつけただけでも早めに飲み切るようにしましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度の水をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

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いたします。



トマトの色



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。

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。

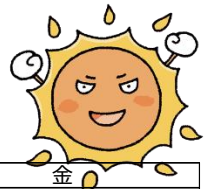
土用の丑

今年 7/24

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」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。

「う」のつく食べ物

- うなぎ
- うどん
- うの花
- うり



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日 七夕給食
ご飯 鶏肉のごまがらめ マカロニサラダ 野菜と大根のみそ汁	梅わかめごはん ジャージャー麺風 コーンと卵のスープ	中華丼 もやしのナムル わかめのみそ汁	フィッシュコッパ ブロッコリーサラダ ポークシチュー	ご飯 五目野菜炒め 七タ汁 天の川ゼリー
工 796.0 kcal 塩 28.5 g 脂 28.6 g	工 703.0 kcal 塩 25.9 g 脂 16.8 g	工 645.0 kcal 塩 26.2 g 脂 19.0 g	工 642.0 kcal 塩 28.1 g 脂 30.6 g	工 674.0 kcal 塩 24.3 g 脂 16.3 g
8日 みさき小振休	9日 クレープの日	10日 納豆の日	11日 ロコモコ開きの日	12日 カレーの日
ご飯 さつま揚げの生姜煮 キャバツのごま和え 白菜のみそ汁	ご飯 酢豚 中華スープ ミニクレープ	ご飯 スタミナ納豆 すき焼き風煮	ロコモコ丼 添え野菜 コンソメスープ	ナン キーマカレー コールスローサラダ
工 599.0 kcal 塩 23.8 g 脂 15.8 g	工 768.0 kcal 塩 29.9 g 脂 24.3 g	工 746.0 kcal 塩 34.6 g 脂 24.6 g	工 718.0 kcal 塩 31.8 g 脂 22.0 g	工 674.0 kcal 塩 24.3 g 脂 16.3 g
15日	16日	17日	18日	19日 能登牛の日
	ビビンバ フルーツポンチ わかめスープ	ご飯 魚の照焼き風 梅おかか和え 厚揚げのみそ汁	ショク 食パン 和風スパゲッティ ポトフ チョコスプレッド	能登牛牛丼 あっさり漬け 小松菜のみそ汁
工 脂	工 723.0 kcal 塩 23.1 g 脂 18.7 g	工 734.0 kcal 塩 28.7 g 脂 25.9 g	工 579.0 kcal 塩 21.7 g 脂 24.2 g	工 679.0 kcal 塩 26.6 g 脂 21.5 g
22日	23日	24日	25日	26日
	すべての献立に牛乳がつかます。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。 栄養表示: エネルギー【工/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】			
工 脂	今月の平均値 工 690.0 kcal 塩 27.4 g 脂 22.3 g	小学生の基礎平均値 工 650.0 kcal 塩 24.0 g 脂 18.5 g	工 脂	工 脂

能登農業協同組合より、地域貢献活動と地産地消として能登牛をいただきました。
 7/19の能登牛給食「能登牛牛丼」として、給食で提供されます。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まりますね。夏休みは給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
 中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
 野菜、きのこ、海藻、いも類を
 中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

