



だんだんと白差しが強く、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で、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!

みず	水...1ℓ	砂糖...40~80g
しゆくえん	食塩...1~2g	(4~8%)
	(0.1~0.2%)	レモン汁...このお好みで

<p>暑さを避ける</p>	<p>白差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

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。

夏野菜レンジャー参上

ボクたち夏野菜レンジャー!!

夏の白差しから栄養たっぷり!

熱中症

ボクたちをしっかりと食べてくれたら強い味方になるよ!

楽しい夏にしようね!

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!

七夕 (7/7)

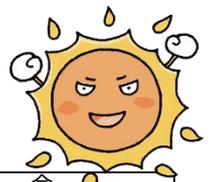
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

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白のことです。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、うめぼし、梅干し、うの花、うり



月		火				水				木				金										
<p>○・・・珠洲市指定の地元食材使用献立日 ◆・・・三崎中学校リクエスト給食 ○・・・支援・寄付食材 栄養表示: エネルギー【E/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】</p>																								
中学生の基礎平均値								今月の平均値																
E					789.0	kcal	28.9	g	E	820.0	kcal	30.0	g	E										
脂					22.8	g	2.4	g	脂	23.7	g	2.5	g	脂										
3日				4日 ○トマトの日				5日				6日				7日 セタ								
ご飯 さつま揚げの生姜煮 もやしの和え物 白菜のみそ汁				ご飯 鶏肉の香草焼き 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				◆キムタクご飯 バンサンスー 小松菜のみそ汁 ◆りんご				ご飯 しゅうまい いわのりナムル セタ汁 セタゼリー								
E	712.0	kcal	28.7	g	E	781.0	kcal	29.6	g	E	775.0	kcal	24.5	g	E	781.0	kcal	30.1	g	E	21.8	kcal	21.8	g
脂	17.2	g	2.7	g	脂	25.5	g	1.9	g	脂	19.8	g	3.3	g	脂	24.0	g	2.5	g	脂	21.8	g	21.8	g
10日				11日 めんの日				12日				13日 本の日				14日 ○錦糸瓜の日								
ご飯 鶏肉のごまからめ マカロニサラダ キャベツのみそ汁				わかめご飯 ジャージャー麺 卵スープ				ご飯 アジのさんが焼き きゅうりの梅おなか わかめのみそ汁				ご飯 豆腐ハンバーグ 切干ナポリタン 水菜のみそ汁				◆ナン ◆キーマカレー ○錦糸瓜のごまマヨ ヨーグルト								
E	990.0	kcal	35.8	g	E	761.0	kcal	26.1	g	E	711.0	kcal	24.1	g	E	759.0	kcal	28.1	g	E	722.0	kcal	34.0	g
脂	38.5	g	2.4	g	脂	20.4	g	2.2	g	脂	17.4	g	2.3	g	脂	20.6	g	2.3	g	脂	28.4	g	3.0	g
17日				18日 ○いか給食				19日 ○ます給食				20日				21日								
海の日				ご飯 ○イカ入り千草和え 豆腐とひき肉うま煮				うめこんがご飯 ○さくらますの塩こう じ焼き 白和え 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								
E					E	905.0	kcal	36.3	g	E	696.0	kcal	30.1	g	E	853.0	kcal	26.9	g	E				
脂					脂	28.8	g	1.5	g	脂	16.8	g	2.5	g	脂	21.3	g	1.8	g	脂				

○給食の日(珠洲食材使用日・珠洲市指定日)は 7/4(火)トマトの日と 7/14(金)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。

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！

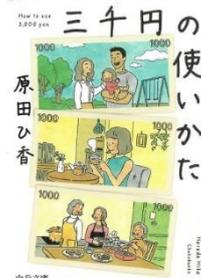
昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食
 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ご飯・パン・めん類

主菜
 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉・魚・卵・大豆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・いも・海藻類を中心としたおかず

果物・乳製品
 (たんぱく質・ビタミン)
 牛乳・ヨーグルト



三千元の使い方」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。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)
 主菜 (ゆで卵)
 副菜 (サラダ)

果物・乳製品