

7

月

# きゅう しょく 給食だより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなつて、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

## なつ しょくせいかつ かんが 夏の食生活について考えよう

R7年7月号  
株洲市学校給食  
三崎共同調理場

### ねつちゅうしょう よ ぱう 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

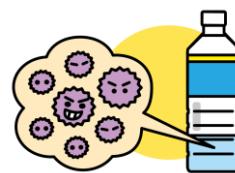
じき とくき  
この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。

“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。

ねつちゅうしょう よ ぱう  
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人は、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。

すいとう も かえ  
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。

の ほうち  
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、食中毒を起こす危険性があります。



#### すいぶん ほ きゅう 水分補給のポイント

かわ  
のどが渴いた  
かん  
と感じる前に  
の  
飲む

ぱいていど  
コップ1杯程度  
の水をこまめに  
の  
飲む

あせ  
汗をたくさん  
かいしたときには  
えんぶん いつしょ  
塩分も一緒に  
とる

### たな ばた きょう じ しょく 七夕の行事食—そうめん—

まいとし がつなのか  
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

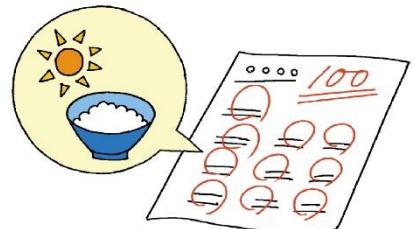


あつ しょくよく  
暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

こだいちゅうごく  
古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようになじったもので、そうめんの原型とされています。



### ちょう しょく がく りょく 朝食と学力テスト



ちょうしょく  
まいにち  
ひと ほう  
まいにち  
朝食を毎日とる人の方が、毎日とらない人よりも学力テストの平均正答率が高いという結果があります。午前中の授業に集中するためにも、朝食をしっかりとる習慣をつけましょう。



#### すいぶん こまめに水分を!



ねつちゅうしょう  
熱中症を防ぐために、  
すいぶん  
意識して水分をとりましょう。

7

月

## よていこんだて



月	火	水	木	金								
	1日	2日	3日	4日 カレーの日								
	ご飯 鶏肉のごまがらめ ドレッシングサラダ わかめの味噌汁	ご飯 キャベツととり肉の みそ炒め 豚汁	ご飯 バンバンジー 八宝菜 紫芋ごま団子									
工 脂	904.0 28.8 kcal g	工 脂 786.0 17.5 kcal g	工 脂 1,008.0 31.3 kcal g	工 脂 938.0 37.8 kcal g								
タ 塩	33.9 2.5 g	タ 塩 37.8 2.8 g	タ 塩 39.5 2.4 g	タ 塩 40.1 4.0 g								
7日 七夕給食/みさき小振休	8日	9日	10日 納豆の日	11日 食育の日・佐賀県								
梅わかめご飯 星のコロッケ ごママヨサラダ 七夕汁 	ご飯 春巻き 糸こんチャプチエ トマトと卵の中華スープ 	ご飯 豆腐の肉みそ餡つみ カニカマの酢の物 じゃがいものみそ汁	ご飯 チーズ納豆 すき焼き風煮 手作り梅ゼリー 	シシリアンライス (甘辛豚肉炒め) (あっさりピクルス) マヨ&チーズトッピング 具たくさんスープ								
工 脂	828.0 22.9 kcal g	工 脂 953.0 36.2 kcal g	工 脂 727.0 11.5 kcal g	工 脂 945.0 26.0 kcal g								
タ 塩	23.7 2.5 g	タ 塩 29.3 2.3 g	タ 塩 39.6 2.6 g	タ 塩 30.3 2.3 g								
14日	15日	16日	17日	18日 終業式								
ご飯 ハムチーズピカタ いしるレモンサラダ マカロニコンソメスープ	ご飯 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ ダルスープ	ご飯 いわしのみぞれ煮 梅おかかあえ 小松菜のみそ汁	ご飯 ボイルワインナー 千草和え 白菜のみそ汁 	ビビンバ 卵スープ オレンジ 								
工 脂	795.0 22.3 kcal g	工 脂 873.0 27.7 kcal g	工 脂 834.0 27.7 kcal g	工 脂 910.0 35.3 kcal g								
タ 塩	25.1 2.1 g	タ 塩 33.7 3.5 g	タ 塩 36.0 2.7 g	タ 塩 34.9 2.7 g								
21日	22日	23日	24日	25日								
		<p>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、急速献立内容の変更がある場合があります。</p> <p>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】</p> <table border="1"> <tr> <td>今月の平均値</td> <td>今月の平均値</td> </tr> <tr> <td>工 867.0 脂 23.7 kcal g</td> <td>工 820.0 脂 23.7 kcal g</td> </tr> <tr> <td>タ 32.7 塩 2.6 g</td> <td>タ 30.0 塩 2.5 g</td> </tr> <tr> <td>工 脂 タ 塩</td> <td>工 脂 タ 塩</td> </tr> </table>			今月の平均値	今月の平均値	工 867.0 脂 23.7 kcal g	工 820.0 脂 23.7 kcal g	タ 32.7 塩 2.6 g	タ 30.0 塩 2.5 g	工 脂 タ 塩	工 脂 タ 塩
今月の平均値	今月の平均値											
工 867.0 脂 23.7 kcal g	工 820.0 脂 23.7 kcal g											
タ 32.7 塩 2.6 g	タ 30.0 塩 2.5 g											
工 脂 タ 塩	工 脂 タ 塩											
工 脂	工 脂	工 脂	工 脂	工 脂								
タ 塩	タ 塩	タ 塩	タ 塩	タ 塩								



## 夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1

### 朝ごはんを欠かさず食べる

よ  
◆夜ふかしたりせず、早寝・早起を心がけ、朝ごはんをまいにちたたずみに欠かさず食べましょう。



あさ た  
◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり宿題や勉強に集中しやすくなります。



えいよう いしき  
◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2

### こまめに水分補給をする

た  
◆おやつを食べるとときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



しょくじ ひと かんが ふそく  
◆おやつは食事の一つと考え方、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



3

### おやつのとり方に気をつける

た  
じかん き  
◆おやつを食べるとときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



しょくじ ひと かんが ふそく  
◆おやつは食事の一つと考え方、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4

### 「カルシウム」を意識してとる