



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人、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。

水分補給のポイント

のどが渴いたかんと感じる前にの飲む

コップ1杯程度をこまめにの飲む

あせ汗をたくさんかいたときには えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとる

野菜を食べていますか?

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう!



きゅうり

やく 約95%が水分だが、カリウムをおおふく多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

あか 赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

にほん 日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

トマトの色

この赤い色は「リコピン」

ボクはトマト。太陽のもとで真っ赤な色に熟すよ。

はだをきれいに保つ働きがあるんだ

病気の予防や

体を冷やす効果があるよ!

油と一緒に食べたり加熱したりすると

いろいろな料理でおいしく食べよう!

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。

| 日 | 曜 | 献立名 | | | | 主に体の組織をつくる | 主に体の調子を整える | 主にエネルギーになる | エネルギー | | | |
|----|---|--------------|----|--|--------------------------|---|---|------------|-------|----|-------|------|
| | | 主食 | 飲物 | 主菜 | 副菜 汁物 その他 | | | | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | Kcal |
| 1 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | 加賀れんこん入りしゅうまい なすの肉みそいため チンゲン菜の中華スープ | 豚肉 牛乳 | ピーマン なす もやし にんじん えのきだけ しょうが チンゲン菜 干しシイタケ コーン れんこん | 米 サラダ油 砂糖 | 600 | 20 | 18 | 1.3 | Kcal |
| 2 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | さばのたつたあげ さざなみ和え 小松菜としめじのみそ汁 | さば 牛乳 油揚げ 塩こんぶ | にんじん しょうが キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ しめじ | 米 揚げ油 片栗粉 | 681 | 16 | 15 | 1.5 | Kcal |
| 3 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | チーズ納豆 豚汁 青りんごゼリー | 納豆 牛乳 豚肉 チーズ | 小松菜 しょうが オクラ だいこん コーン にんじん きゅうり ねぎ | 米 こんにやく さといも | 694 | 26 | 21 | 1.4 | Kcal |
| 4 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 塩こうじタンドリーチキン あっさりピクルス 大根のコンソメスープ | 鶏肉 牛乳 | にんじん キャベツ 大根 ほうれん草 たまねぎ きゅうり コーン ねぎ | 米 砂糖 | 574 | 22 | 16 | 1.6 | Kcal |
| 5 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | 星のコロッケ 野菜のソテー 天の川スープ 七夕ゼリー  | いんげん 牛乳 鶏肉 パーコン | いんげん キャベツ オクラ たまねぎ にんじん コーン だいこん | 米 パン粉 揚げ油 じゃがいも サラダ油 はるさめ 砂糖 小麦粉 | 721 | 17 | 20 | 1.5 | Kcal |
| 8 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | 揚げぎょうざ 豚もやし炒め わかめスープ | 鶏肉 牛乳 豚肉 わかめ ひじき | にんじん しょうが ピーマン もやし 小松菜 干しシイタケ ニラ キャベツ たまねぎ | 米 揚げ油 サラダ油 | 586 | 20 | 17 | 1.3 | Kcal |
| 9 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | 魚の西京焼き風 夏野菜のさっぱり和え けんちん汁 | タラ 牛乳 豆腐 わかめ | ブロッコリー きゅうり オクラ だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ | 米 砂糖 さといも | 648 | 25 | 20 | 2.0 | Kcal |
| 10 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | 若鶏のごまがらめ 大根のゆかり和え ほうれん草のみそ汁 | 鶏肉 牛乳 油揚げ | ほうれん草 だいこん きゅうり キャベツ えのきだけ たまねぎ | 米 揚げ油 片栗粉 ごま 米粉 砂糖 | 682 | 24 | 24 | 1.8 | Kcal |
| 11 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 焼きそば わかめのすまし汁 おかかふりかけ | 豚肉 牛乳 豆腐 わかめ こんぶ | にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし しめじ えのき ねぎ | 米 焼きそば麺 | 758 | 24 | 21 | 3.3 | Kcal |
| 12 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 夏野菜カレー フルーツヨーグルト | 豚肉 牛乳 ヨーグルト | にんじん たまねぎ なす えのき ピーマン コーン りんご にんご トマト しょうが もも バナナ パイナップル みかん | 米 白麦 じゃがいも はちみつ ナタデココ 砂糖 | 783 | 23 | 22 | 2.0 | Kcal |
| 16 | 火 | コッパパン | 牛乳 | ラタトゥイユ  チキンポトフ 豆乳ブラマンジェ オリンピック給食① フランス  | ベーコン 牛乳 鶏肉 豆乳 | ピーマン パプリカ たまねぎ トマト なす スズキニ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ | コッパパン オリーブオイル じゃがいも 砂糖 | 874 | 16 | 18 | 3.1 | Kcal |
| 17 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | コテージパイ 野菜ときのこのバターソテー スコッチブロス風スープ オリンピック給食② イギリス  | 豚肉 牛乳 ソーセージ | にんじん たまねぎ トマト コーン エリンギ いんげん キャベツ セロリ ズッキーニ | 米 バター じゃがいも サラダ油 白麦 | 716 | 25 | 25 | 2.3 | Kcal |
| 18 | 木 | キンパ風 混ぜご飯 | 牛乳 | もやしのナムル トック入りスープ 韓国のみそ汁  | 牛肉 牛乳 豚肉 韓国のり 鶏肉 | にんじん だいこん 干しシイタケ ほうれん草 もやし きゅうり たまねぎ | 米 白麦 砂糖 ごま もち | 626 | 23 | 19 | 1.9 | Kcal |
| 19 | 金 | 能登牛 牛丼 | 牛乳 | キャベツとちくわの酢みそ和え わかめと揚げのみそ汁  | 牛肉 牛乳 かまぼこ わかめ 油揚げ | にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ コーン しめじ | 米 サラダ油 白麦 しらたき 砂糖 | 835 | 38 | 32 | 3.2 | Kcal |


※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、3色のグループに分けて記載してあります。

| | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
|--------|---------------|------------|---------|------------|
| 今月の平均値 | 698 | 24 | 21 | 2.0 |
| 栄養基準量 | 650 | 21~32 | 14~21 | 2未満 |

がんばれ 日本!

7/16(火)~18(木)オリンピック給食
 今年の夏、フランス・パリで夏季オリンピックが開催されます。
 オリンピックに合わせて、フランス、イギリス、韓国の3か国の料理が給食に登場します。
 楽しみにしててくださいね。



7/19(金)能登牛給食
 JAのと(能登農業協同組合)さんから能登牛を提供していただきます。
 感謝しておいしくいただきます。

