



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。

水分補給のポイント

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

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わいは変わりますので、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」といふ色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

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。


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
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	600	20	18	1.3
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
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 キャベツ ごぼう オクラ だいこん コーン にんじん きゅうり ねぎ	米 こんにゃく さといも	694	26	21	1.4
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	米 砂糖	574	22	16	1.6
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 ベーコン	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
8	月	白ごはん	牛乳	揚げぎょうぎ 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
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 コーン 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
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
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
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 ピーマン ビーマン トマト しょうが もも パプリカ	米 白麦 じゃがいも ほうちみつ ナタデココ 砂糖	783	23	22	2.0
16	火	コッパン	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 スツキーニ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ	コッパンパン オリーブオイル じゃがいも 砂糖	874	16	18	3.1
17	水	白ごはん	牛乳	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 鶏肉	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 じゃがいも バター サラダ油 白麦	716	25	25	2.3
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  オリンピック給食③ 韓国 	牛肉 牛乳 豚肉 韓国のり 鶏肉	にんじん だいこん キムチ ほうれん草 もやし きゅうり たまねぎ	米 ごま油 白麦 ごま 砂糖 もち	626	23	19	1.9
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  能登牛給食	牛肉 牛乳 かまぼこ わかめ 油揚げ	にんじん たまねぎ 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

※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。

