

# 給食だより

令和5年6月29日  
輪島中学校

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。



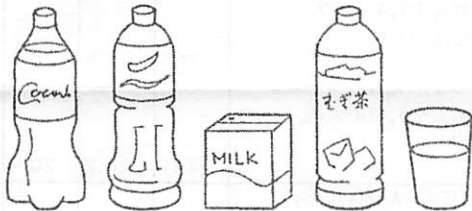
のどがかわく前に

## 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

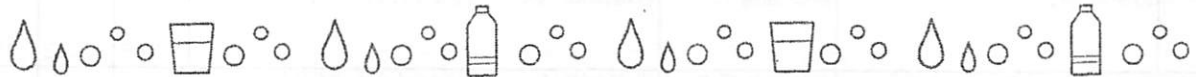


### 熱中症とは

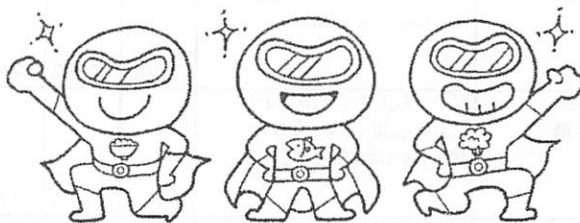
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



### しっかりと食べて



### 夏ばて予防！

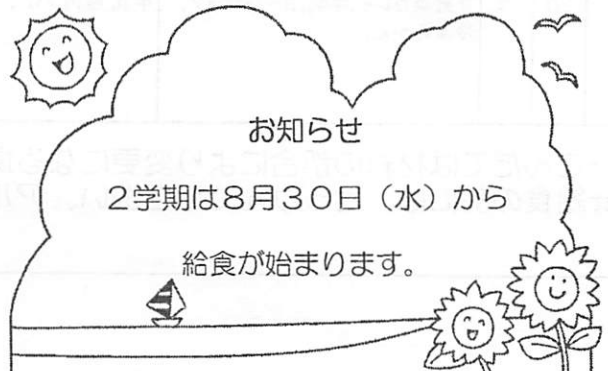
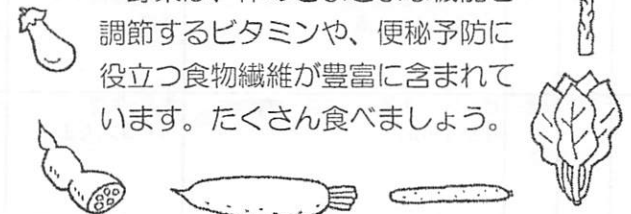
夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



### もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



お知らせ

2学期は8月30日(水)から

給食が始まります。

# 予定献立表

輪島中学校

令和5年7月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
7	3	月	ごはん、牛乳、豆腐スープ ホイコウロウ	牛乳、豚肉、豆腐 ベーコン、みそ	米、油、	にんじん、たまねぎ、しょうが ピーマン、ねぎ、キャベツ こまつな、しいたけ	728	27.2	21.8	3.1
	4	火	ごはん、牛乳、うどん汁 ツナサラダ、梅干し	牛乳、シーチキン、 鶏肉、なると、 油揚げ	米、うどん	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、 ほうれんそう、梅	703	25.0	19.8	4.2
	5	水	ごはん、牛乳、揚げギョーザ チャプチェ、ワタンスープ	牛乳、牛肉、 ギョーザ	米、油、ワタタン、 ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、こ まつな、はくさい、えのきだけ、 キャベツ、ほうれんそう	719	24.2	17.8	3.7
	6	木	ごはん、牛乳、ラザニア風、 ゆでブロッコリー、千切りスープ、 ふりかけ	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、チーズ ベーコン、 ウインナー	米、じゃがいも、油 マカロニ、	にんじん、たまねぎ、にんにく えのきだけ、ブロッコリー、	775	27.3	22.0	3.4
	7	金	「七夕給食」 ちらしずし、牛乳、そうめん汁、 星型ハンバーグ	牛乳、たまご、 油あげ、かまぼこ ハンバーグ、	米、油、そうめん、 砂糖、	れんこん、にんじん、 むき枝豆、しいたけ、 ほうれんそう、	788	31.2	21.2	4.7
	10	月	ミックスピラフ、牛乳、 コーンチャウダー、デザート	牛乳、ウインナー、 ベーコン、	米、油、バター、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく グリーンピース、コーン、	793	21.6	24.8	3.2
	11	火	ごはん、牛乳、たまごとし キャベツのごま酢和え、	牛乳、たまご、鶏肉、 ちくわ、かまぼこ	米、ふ、じゃがいも 油、ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、ごぼう ほうれんそう、キャベツ、 もやし、しいたけ	768	31.8	18.1	4.3
	12	水	ごはん、牛乳、ちくわのカレー揚げ、 切干大根のピリ辛炒め、なめこ汁	牛乳、豚肉、みそ ちくわ、豆腐、	米、天ぷら粉、 油、ごま	こまつな、にんじん、 ほうれんそう、切干大根、 なめこ	761	26.2	20.9	4.3
	13	木	ぶたどん、牛乳、あっさりづけ のっぺい汁、	牛乳、豚肉、豆腐 昆布、油揚げ、	米、麦、油、さといも 砂糖、こんにやく	ねぎ、にんじん、だいこん、 きゅうり、キャベツ、	745	31.2	19.2	3.2
	14	金	ごはん、牛乳、あじのフライ おひたし、豚汁	牛乳、あじ、豚肉 豆腐、みそ	米、じゃがいも、 こんにやく、砂糖	ほうれんそう、にんじん もやし、だいこん、ごぼう、 ねぎ	801	31.1	24.6	2.4
	17	月	海の日							
	18	火	ごはん、牛乳、春雨サラダ、 とうふのカレー煮	牛乳、豚肉、ハム 豆腐、	米、はるさめ、 油、ごま	きゅうり、キャベツ、たまねぎ にんじん、いんげん、	808	28.2	24.7	2.9
	19	水	ビビンバ、牛乳、トックスープ、 ゆかり和え、	牛乳、牛肉、 ベーコン、たまご	米、麦、トック ごま油、砂糖	だいこん、しょうが、きゅうり にんじん、はくさい、豆もやし、 ぜんまい、ほうれんそう	756	27.7	18.9	3.8
	20	木	夏野菜カレー、牛乳、コーンサラダ、 冷凍みかん、	牛乳、豚肉、ハム、	米、麦、じゃがいも、 砂糖、油	ピーマン、かぼちゃ、なす ズッキーニ、たまねぎ、 コーン、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり	829	23.3	25.3	3.2

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。  
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。

