

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

大切な夏の水分補給

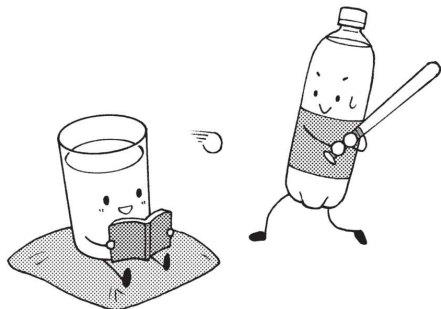
わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんとるようにしましょう。



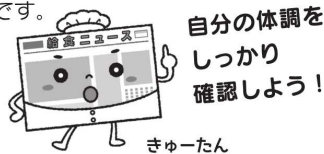
水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



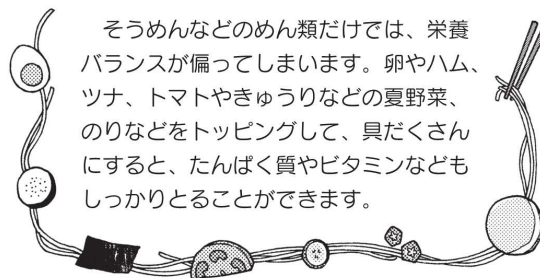
危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防するために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。



 <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	 <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p>温かいものも食べる</p>  <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>十分な睡眠</p>  <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！



おうちでチャレンジ かみかみ料理をつくろう！

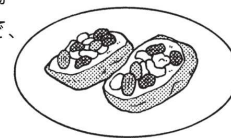
きのこ野菜
たっぷり焼きそば



給食ニュース6月8日号で紹介している「かみかみ料理」のレシピの二次元コードを掲載します。手軽にできるので、つくってみませんか。

※二次元コードの公開期限は
2023年3月31日までです。

フランスパンの
ナッツのせ



令和4年

7月献立表

光が丘第三中学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	麦ご飯 牛乳 いかとちくわのかき揚げ キャベツの辛子和え 生揚げの味噌汁	牛乳 いか 竹輪 卵 青のり 厚揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 米粉 油 砂糖 ジャガイモ	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	732	14.7	26.1	3.1
4 月	ガパオライス 牛乳 白いんげんのトマトスープ	鶏ひき肉 高野豆腐 大豆 牛乳 とり肉 いんげん豆	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 小麦粉	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン セロリー にんじん キャベツ トマト ピューレ	795	18.4	28.1	2.8
5 火	夏野菜カレーライス 牛乳 大根サラダ	とり肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米油 ジャガイモ 砂糖 マーガリン 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ トマト 缶りんご 大根 きゅうり	746	11.4	29.0	2.5
6 水	たここんぶご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き玉子 野菜たっぷりみそ汁	たこ 刻み昆布 牛乳 豚ひき肉 卵 豚肉 油揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	にんじん ごぼう 生姜 切干大根 葉ねぎ たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ	732	19.2	32.0	3.3
7 木	コーンチャームシ 牛乳 鯖のレモンソース 五色の短冊サラダ 天の川スープ	牛乳 さば わかめ とり肉	米 大麦 砂糖 米油 片栗粉 白ごま ビーフン 米粉マカロニ	コーン レモン 大根 にんじん きゅうり 黄ピーマン たまねぎ 干しいたけ 小松菜	795	17.3	31.6	3.4
8 金	麦ご飯 牛乳 西湖豆腐 スナックゴーヤ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひよこ豆	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ トマト 缶ねぎ にら ゴーヤ	752	15.5	29.0	1.9
11 月	生姜ごはん 牛乳 小松菜のじゃこ炒め トマトとオクラの肉じゃが	とり肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉	米 大麦 米油 砂糖 白ごま こんにゃく ジャガイモ	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 コーン たまねぎ トマト オクラ	769	16.6	27.5	3.4
12 火	豚肉のみそ炒め丼 牛乳 冬瓜入りキムチスープ ヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 卵 ヨーグルト	米 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ セロリー 生姜 にんにく ピーマン とうがん キムチ にら	752	17.7	25.7	3.3
13 水	ミルクパン 牛乳 ムサカ(ギリシャ) レヴィスィア(ひよこ豆のスープ)	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン とり肉 ひよこ豆	ミルクパン ジャガイモ 米油 マーガリン 小麦粉	なす たまねぎ トマトピューレ にんにく 生姜 にんじん キャベツ パセリ粉	719	17.0	38.7	3.4
14 木	ご飯 牛乳 鮭のごま照り焼き 野菜の昆布漬け さつま汁	牛乳 鮭 塩昆布 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく さつま芋	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 小松菜 大根 ねぎ	703	19.3	25.2	2.2
15 金	ししじゅーしー 牛乳 ゴーヤーチャンプルー 沖縄もずくのｽｰﾌﾟ	豚肉 刻み昆布 牛乳 卵 豆腐 かつお節 もずく	米 米油 砂糖	生姜 ねぎ にんじん ゴーヤ えのきたけ	725	17.0	38.0	3.6
19 火	ご飯 牛乳 あじの蒲焼き 豚肉と野菜の炒め煮 けんちん汁	牛乳 あじ 豚ひき肉 厚揚げ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく 里芋	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 大根 ねぎ	786	17.8	28.1	2.7
20 水	ジャージャー麺 牛乳 キャベツと小松菜のソテー 果物(すいか)	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ベーコン	中華めん 米油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 キャベツ コーン すいか	722	17.5	32.3	4.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	748	16.9	30.0	3.1	379	120	3.4	253	0.36	0.50	18	7.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

- ※ 植物油は米、ごま、なたね、大豆、ひまわり、オリーブ油を使用しています。
- ※ だしはかつお節、さば節、こんぶ、にぼし、とりガラ、豚骨を使用しています。
- ※ 今年の半夏生は2日(日)です。中学校では6日(水)を半夏生献立にします。
- ※ 7日(木)は七夕献立です。

～生産地一覧～

【人参 徳島県・千葉県】【キャベツ 神奈川県】【きゅうり 宮崎県・埼玉県】【大根 千葉県・青森県】
 【ごぼう 埼玉県・群馬県】【小松菜 埼玉県】【長ねぎ 栃木県・千葉県】【生姜 高知県・長崎県】
 【にんにく 青森県】【ピーマン 茨城県】【玉ねぎ 兵庫県】【にら 千葉県】



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク