

給食だより 7月

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

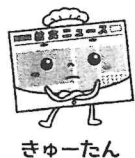
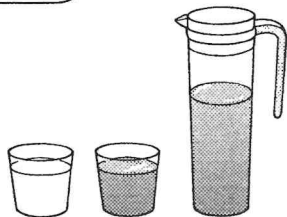
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



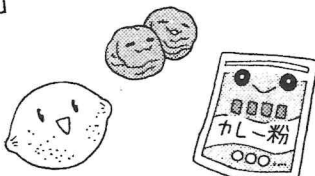
ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



食欲がわかない時は？

食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。



七夕の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「素餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。



SDGs (持続可能な開発目標)

目標7 [エネルギー]

エネルギーをみんなに
そしてクリーンに

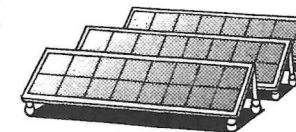


2030年までに、安く安定したエネルギーをすべての人々が使えるようにすること、再生可能エネルギーを使う発電方法の割合を大きく増やすことなどを目標としています。

再生可能エネルギーって何？

「再生可能エネルギー」とは、太陽光・風・地熱など、二酸化炭素などの温室効果ガスを排出しないエネルギー源のことをいいます。温室効果ガスは、地球温暖化などの悪影響を及ぼします。

現在、世界的に発電方法を再生可能エネルギーに
かえていく動きが活発になって
います。



節電・節水しよう

電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に関心を持って、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっ放しにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

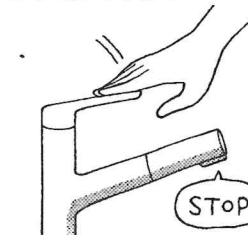
●冷蔵庫の開け閉めを
少なく



●早起き早寝をする



●水を出しっ放しにしない



実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量				
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	月	わかめご飯 牛乳 春巻き じゃがいもとチンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	炊き込みわかめの素 飲用牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ	しょうが 干しいたけ きくらげ じゃがいも	無洗米 はるさめ でん粉 薄力粉	米サラダ油 揚げ油	743	12.4	32.7	2.6
2	火	旬の食材 夏野菜カレーライス 牛乳 トッピング夏野菜 バインヨーグルト	鶏肉 うずら卵(水煮)	飲用牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん かぼちゃ 青ピーマン	しょうが たまねぎ りんご なす バインアップル レモン	無洗米 じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖	米サラダ油 有塩バター 揚げ油	779	12.4	32.1	2.0	
3	水	塩ちゃんごうどん 牛乳 いかの天ぷら 黒砂糖蒸しパン	鶏肉 えび 油揚げ いか 卵	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん	キャベツ 干しいたけ ねぎ しょうが	生うどん 上白糖 薄力粉 米粉 黒砂糖	米サラダ油 揚げ油 有塩バター	777	16.5	26.4	3.2	
4	木	ご飯 牛乳 豆腐と玉子の炒め煮 じゃがいもと豚肉のきんぴら 夏野菜の味噌汁	豚肉 木綿豆腐 卵 米みそ	飲用牛乳	にんじん オクラ トマト	にんにく キャベツ なす	無洗米 上白糖 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米サラダ油 マヨネーズ	746	14.9	32.8	2.8	
5	金	行事食 七夕 ご飯 牛乳 鱈のレモンソース 五色の短冊サラダ そうめん汁	さば 鶏肉	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ レモン だいこん きゅうり 黄ピーマン たまねぎ 干しいたけ	無洗米 三温糖 上白糖 そうめん	米サラダ油 白ごま	752	16.8	28.7	2.3	
8	月	献立カミ ゆかりご飯 牛乳 わかさぎの更紗揚げ トマトとオクラの肉じゃが	豚肉	飲用牛乳 わかさぎ	にんじん トマト オクラ	しょうが にんにく たまねぎ	無洗米 でん粉 じゃがいも こんにゃく 三温糖	揚げ油 米サラダ油	774	13.9	27.8	2.2	
9	火	シーフードピラフ 牛乳 バジルポテト ミネストローネ	いか あさりむき身 ツナ 豚肉	飲用牛乳	にんじん トマト缶詰 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	無洗米 じゃがいも でん粉 ざらめ糖 マカロニ	米サラダ油 有塩バター 揚げ油	750	12.5	28.8	1.6	
10	水	ご飯 牛乳 あじの蒲焼き 人参サラダ 冬瓜のすまし汁	あじ(切り身) ツナ 鶏肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ とうがん	無洗米 でん粉 三温糖 上白糖	揚げ油 米サラダ油 練りごま	771	16.3	27.5	2.1	
11	木	ガバオライス 牛乳 春雨スープ	鶏ひき肉 凍り豆腐 大豆 豚肉	飲用牛乳	青ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ しょうが 干しいたけ	無洗米 三温糖 でん粉 はるさめ	米サラダ油 ごま油	734	15.6	28.7	3.0	
12	金	ブルーベリートースト 牛乳 玉子とエビの野菜ソテー ポークビーンズ	卵 えび 豚肉バラ だいず	飲用牛乳	にんじん トマト缶詰	ブルーベリー レモン キャベツ ブラックマッペもやし にんにく たまねぎ	食パン 上白糖 じゃがいも	有塩バター 米サラダ油	730	16.7	38.8	2.7	
16	火	郷土料理 沖縄 ししじゅーしー 牛乳 ゴーヤーチャンプルー 沖縄もずくのスープ 果物(バインアップル)	豚肉 卵 豆腐 糸揚げ	刻み昆布 飲用牛乳 もずく		しょうが にがうり えのきたけ ねぎ バインアップル	無洗米 三温糖	米サラダ油	736	15.3	33.1	2.7	
17	水	郷土料理 東北 ご飯 牛乳 鮭の南部焼き 野菜の昆布漬け せんべい汁	さけ 豚肉	飲用牛乳 塩昆布	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	無洗米 上白糖 南部せんべい	白ごま 炒りごま	737	18.0	20.4	2.3	
18	木	ジャージャー麺 牛乳 切干大根のナムル スパイシーポテト	豚ひき肉 だいず	飲用牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ 切干しだいこん キャベツ きゅうり	むし中華めん 上白糖 でん粉 じゃがいも	米サラダ油 白ごま ごま油 有塩バター	758	16.8	28.1	2.2	

※ 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	753	15.2	29.7	2.4	351	103	2.7	191	0.29	0.45	17	7.4
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



「早寝早起き
朝ごはん」
運動シンボル

生産地一覧(予定)

- かぼちゃ 沖縄県 ○にんにく 青森県 ○小松菜 東京都 ○なす 栃木県 ○しめじ 長野県
- 人参 千葉県 ○玉ねぎ 兵庫県 ○ねぎ 茨城県 ○じゃがいも 長崎県 ○もやし 栃木県
- 生姜 高知県 ○にら 茨城県 ○ピーマン 高知県 ○きゅうり 埼玉県
- 小松菜 東京都 ○キャベツ 練馬区
- 沖縄ピーチパイン 沖縄県石垣島 ○ブルーベリー 東京都小平 東京都立川