

夏を元気に
過ごそう!



給食カレンダー 7月



ひたちなか市立佐野中学校
2021年 7月号

月	火	水	木	金
<p>今月の ひたちなか市産の 農産物使用 米 小松菜 じゃがいも</p>	<p>今月の目標 暑さに負けない 食事をしよう</p>		<p>1 ごはん 牛乳 ししゃもから揚げ ゴーヤチャンプル もずくスープ エネルギー たんぱく質 食塩 828kcal 15% 2.3g</p>	<p>2 ココアパン 牛乳 かぼちゃのシチュー コーンサラダ 805kcal 16% 2.5g</p>
<p>5 ごはん 牛乳 さばの塩焼き しょうがあげ かみなり汁 827kcal 16% 3.0g</p>	<p>6 トマトクリームスパゲッティ 牛乳 寒天入りヘルシーサラダ たまごドーナツ 739kcal 19% 1.6g</p>	<p>7 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの中華漬け 七夕のすまし汁 七夕ゼリー 839kcal 13% 2.5g</p>	<p>8 ごはん 牛乳 豆腐と冬瓜のカレー煮 こんにゃくサラダ 808kcal 14% 2.1g</p>	<p>9 ガーリックチーズトースト 牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮 シューチョコアイスクリーム 796kcal 14% 3.0g</p>
<p>12 ごはん 牛乳 厚焼きたまご 春雨サラダ もやしたっぷりごまみそ汁 822kcal 14% 2.2g</p>	<p>13 ミルクパン 牛乳 あじフライ コールスローサラダ ミネストローネ 853kcal 14% 2.6g</p>	<p>14 なすのミートスパゲッティ 牛乳 コロケ 海藻サラダ 812kcal 16% 2.5g</p>	<p>15 ごはん 牛乳 肉じゃが からしあげ のり佃煮 810kcal 13% 2.0g</p>	<p>16 黒パン 牛乳 ハンバーググラタトゥイコ添え 冬瓜のスープ 801kcal 17% 2.3g</p>
<p>19 ごはん コーヒー牛乳 夏野菜のカレー 切干大根サラダ 824kcal 13% 2.1g</p>	<p>七夕とそうめん 昔、七夕の行事では「さくべい(索餅)※」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べていました。それが後にそうめんへと変化し、今ではそうめんを食べるようになったそうです。そうめんは天の川に見立てたとか、織り姫のはた織りの糸に見立てたという説もあります。 ※索餅は小麦粉と米粉を合わせてこね、縄の形にねじって油で揚げたもの)</p>			

7月の平均供給栄養量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
供給値	812	15	26	445	4.5	349	0.86	0.68	43	2.4
基準値	830	16	25	450	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5

給食だより

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく注意が必要です。熱中症予防のためにも十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。こまめな水分補給も忘れずに元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう。

な により大切! 朝ごはん

朝ごはんは1日の大切なエネルギー源です。早起きして、しっかり食べましょう。



必ず
食べよう。

つ めたいものの、とれ過ぎ注意!

暑いからと、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、おなかをこわして食欲がなくなってしまいます。

ただし、熱中症を防ぐためにも水分はこまめに補給しましょう。



ば らんす(バランス)のよい食事を

暑くて食欲がないと、ついついのごしのよい「麺類」などに食事が偏りがちになります。

肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンたっぷりの野菜、果物を意識してとるようにしましょう。

夏バテを防ぐ食生活・・・なつぼてぼうし

し ょくよく(食欲)増進の工夫を!

食欲がないときには、食欲を増してくれる食材を上手に取り入れましょう。にんにく・にら・ねぎなどの香り成分「アリシン」や、梅干し・レモンなどに含まれる「クエン酸」には食欲増進効果があります。また、辛いものや香辛料は胃腸を刺激して食欲を増してくれます。ただし、胃腸に負担がかかるので、食べ過ぎには気をつけましょう。

う し(丑)の日に食べるウナギで、夏バテ解消!

昔から日本では、暑さを乗り切るために土用の丑の日にウナギを食べる習慣があります。ウナギは、たんぱく質・脂質・ビタミンA・疲労回復効果のあるビタミンB群を豊富に含みます。まさにスタミナ食材です。今年の丑の日は7月28日(水)です。

て つぶん(鉄分)不足に気をつけて!

偏った食事をしていたり、大量に汗をかくと、体の鉄分が不足し、貧血になることもあります。牛肉やアサリ・ひじき・大豆・小松菜など、鉄分を多く含む食品を食べましょう。

ぼうし(帽子)と水分忘れずに

熱中症予防のために、屋外で活動するときは、帽子をかぶり、お茶や水などの水分を忘れずに。運動する30分位前にコップ1杯の水分をとって、運動中もこまめに水分をとりましょう。室内での活動も、こまめな水分補給が大切です。

