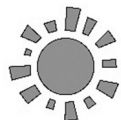




梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。夏は気温や湿度が高くなり、食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりしてしまいがちです。毎日元気に過ごすためにも、生活リズムを整え、3食しっかりと食べるようにしましょう。



夏を元気に過ごすための食生活



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含んでいて、体の熱を逃がす働きがあります。また、ビタミン類も豊富に含まれているので、疲労回復、夏バテ予防になります。

代表的な夏野菜



なす

トマト

ゴーヤ

きゅうり

とうもろこし

たんぱく質を摂ろう

暑い夏は食事がそうめんだけなどになってしまいがちです。蒸し鶏や納豆、豆腐など、夏でもさっぱりと簡単に食べられるものを上手に食事に取り入れて、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。



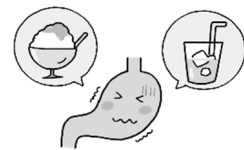
こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に水分補給をしましょう。普段の水分補給は、砂糖を含まない水かお茶にしましょう。運動前には 200 ml の水分補給を行い、たくさん汗をかいた場合は、塩分を補給できるスポーツドリンクを飲むのもよいでしょう。



冷たいものの摂りすぎに注意

冷たい飲み物やアイスクリームがおいしい季節ですが、食べすぎには注意です。冷たいものを摂りすぎると胃が弱って消化機能が落ち、食欲低下の原因になります。常温のものや、温かいものも摂るようにしましょう。



間食(補食)の摂り方

① 時間と量を決めてから食べよう

時間は食事に影響のない時間帯にしましょう。量を決めずに食べ始めるとだらだらとたくさん食べてしまいがちなので、食べ始める前に量を決めるのがおすすめです。

② 食品表示を確認しよう

食べる量を決めるときに、食品表示を確認してみましょう。エネルギーは200kcal程度が理想的です。また、不足しがちな鉄やカルシウムを補えるものを選びましょう。
★例えば…ヨーグルト・チーズ・小魚せんべい・プルーンなど

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「ツナと枝豆のサラダ」です。

【材料(4人分)】

- ツナ・・・30g
- むき枝豆・・・50g
- ホールコーン・・・30g
- キャベツ・・・60g
- にんじん・・・20g
- きゅうり・・・30g
- ドレッシング・・・30g程度

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは半月切りにする。
 - ② 鍋に湯を沸かし、キャベツ、にんじん、むき枝豆を茹で、火が通ったら、ざるで水を切り冷やす。
 - ③ ツナとホールコーンの水気を切っておく。
 - ④ きゅうり、②、③をドレッシングで和えてできあがり。
- ※ドレッシングはお好みのものを使用し、種類により量を調整してください。

◆その他の給食レシピも

こちらからぜひご覧ください →





7月献立予定表



日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
				肉・魚・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	水	丸パン (スライス)	県産豚肉コロッケ ツナと枝豆のサラダ かぼちゃのポタージュ	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン キャベツ 枝豆 きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ルウ ドレッシング	ソースが つきます	854kcal 30.9g 36.8g	
2	木	ご飯	ほっけの照焼 のり和え じゃがいものピリ辛煮	ほっけ 豚肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ ごぼう たまねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 油		856kcal 33.5g 19.0g	
3	金	ご飯	県産豚肉にら入り餃子(3) 麻婆なす 切干だいこんのサラダ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	なす たけのこ たまねぎ にんにく 切干だいこん 干しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	ご飯 砂糖 餃子の皮 でん粉	油		958kcal 31.4g 30.2g	
6	月	黒パン	カレーピーズ ツナコーンサラダ	ベーコン 豚肉 ツナ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		810kcal 34.2g 32.1g	
7	火	七ヶ献立 ご飯	ハンバーグおろしソースかけ ごま和え 七ヶスープ 七ヶゼリー	豚肉 鶏肉 なると 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ りんご だいこん にんにく 干しいたけ もやし	ご飯 砂糖 春雨 ゼリー	ごま		891kcal 30.7g 22.4g	
8	水	減量 バターロールパン	サラダうどん 魚介ナゲット(2) アセロラゼリー	いか あじ いわし たちうお ぶり たら ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン うどん 小麦粉 でん粉 砂糖 ゼリー	油	めんつゆが つきます	882kcal 28.2g 36.9g	
9	木	さつきランチ (特産物献立) ご飯	モロのスタミナ焼き ナムル かんぴょうのみそ汁 とちおとめいちごゼリー	モロ 油揚げ みそ	牛乳 練乳	にんじん にら 小松菜	しょうが もやし にんにく かんぴょう たまねぎ いちご	ご飯 砂糖 ゼリー	ごま		780kcal 30.5g 16.9g	
10	金	セルフ 中華丼 (ご飯)	中華丼の具 焼売(3) 冷凍みかん	豚肉 いか なると	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ みかん	ご飯 でん粉 パン粉 砂糖 焼売の皮	油		811kcal 31.2g 18.8g	
13	月	食パン とちあいジャム	ポテトとお米のささみカツ ラタトゥイユ クリームシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ズッキーニ コーン グリーンピース なす	パン 砂糖 米粉 ジャム じゃがいも	油 ルウ		817kcal 35.3g 27.9g	
14	火	ご飯	県産にらまんじゅう(1) チンジャオロースー 冬瓜のスープ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にら ほうれん草	たまねぎ 冬瓜 ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ	ご飯 でん粉 にらまんじゅうの皮 砂糖	油		818kcal 31.9g 22.3g	
15	水	セルフ スラッピージョー (コッペパン)	スラッピージョーの具 オムレツ ゴロゴロ野菜のスープ	豚肉 卵 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ じゃがいも	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	油		804kcal 32.8g 35.1g	
16	木	お魚ランチ ご飯	いわしの梅煮 五目きんぴら 豚汁	いわし 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 梅	ごぼう だいこん ねぎこんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま		886kcal 32.3g 25.3g	
17	金	もち麦ご飯	夏野菜のカレー フルーツカクテル チーズ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ みかん もも なす バイン いちご にんにく しょうが	ご飯 もち麦 じゃがいも ゼリー	油 ルウ		907kcal 27.2g 26.3g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質27g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.8g