



7月の予定献立表

【給食日目標】7月：暑さに負けない食生活をしよう

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。



月	火	水	木	金
<p>7月7日は七夕☆☆☆</p> <p>七夕はひこぼしとおひめめの2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。給食では星がモチーフのメニューが登場します★</p>	<p>1日 591 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> キムチチャーハン チキンサラダ ワンタンスープ 	<p>2日 570 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばの塩焼き 塩昆布あえ なめこのみそ汁 	<p>3日 634 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ジョア(マスカット) 五目うどん 鶏肉と野菜の香り揚げ 	
<p>6日 598 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのみぞれ煮 切り干し大根炒め煮 もやしのみそ汁 	<p>7日 727 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 花結びごはん 星型コロッケ チーズサラダ キラキラスープ <p>七夕メニュー</p>	<p>8日 493 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 背割りコッペパン ウィンナー ツナサラダ ポトフ 	<p>9日 647 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さけの塩焼き 豚肉とススキニのみそ炒め なすのみそ汁 	<p>10日 642 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁
<p>13日 635 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ビビンバ 春雨サラダ わかめスープ 	<p>14日 658 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん たらこの竜田揚げ ごまあえ 夕顔のみそ汁 	<p>15日 629 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん えびシュウマイ マーボーなす 豆腐のスーフ 	<p>16日 585 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん おろしハンバーグ お日様サラダ ひまわりすまし汁 <p>ひまわりメニュー</p>	<p>17日 571 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きそば 白菜のかきたまスープ ラムネゼリー
<p>20日</p>	<p>21日 701 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のマスタード焼き ナムル もずくスープ 	<p>22日 660 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー フルーツポンチ 	<p>今月は、暑い時期に出回る旬の食材が多く登場です。“今しか”食べられない“栄養たっぷり”の旬の食材をおいしく味わってくださいね。矢島小学校HPでは給食の紹介もしています。ぜひ、ご覧ください♪</p>	

暑さに負けない食生活のカギは「〇〇補給」と「〇〇バランス」

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですむと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色い信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。

水分補給に適した飲み物



ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べ、五大栄養素をしっかりとりましょう。

