



今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

Table with columns for Date, Main Dish, Beverage, Main Course, Side Dish, Other, and Nutritional Information. It lists daily school lunch menus from July 1st to 16th, including items like Spaghetti, Gohan, and various salads, along with their energy and nutrient values.

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいろのなかまのたべもの		栄養成分		備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ		
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校	中学校			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	5群	6群				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛・乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実										
17 木	チキン ライス	牛 乳	セルフオムライス トマトチャップ(小袋) かぼちゃとさつまいものサラダ きのこ青菜のスープ	とりにく うすやきたまご ツナ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり にんにく セロリ しめじ えのきたけ	こめ さとう さつまいも	ひまわりゆ 卵 マナーズ オリーブゆ	588 kcal 23.1 g 23.0 g 3.4 g	699 kcal 25.7 g 26.3 g 3.9 g	東中1, 2年欠食	チキンライスに薄焼きたまごをのせて、小袋チャップをかけ、「セルフオムライス」にしてください。		
18 金	ごはん	牛 乳	スタミナ焼き肉 チヨレギサラダ わかめスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ぎざみのり カットわかめ	あかパブリカ にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャバツ きゅうり もやし はくさい えのきたけ ながねぎ	こめ さとう でんぷん	ひまわりゆ ごまあぶら	548 kcal 24.0 g 18.4 g 2.6 g	635 kcal 27.6 g 18.7 g 3.1 g	東中1, 2年欠食	にんにくやしょうがの風味をきかせた、スタミナ満点の焼き肉です。箸さし負けずがんばりましょう！		

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



本格的な暑さの前に

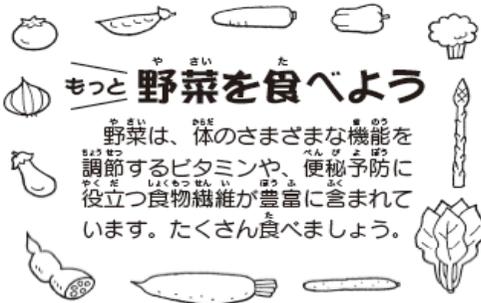
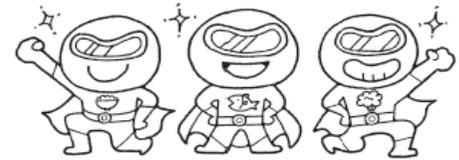
暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせず、だんだん体を暑さに慣らしていきましょう。



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



暑い夏も元気に乗りきりましょう!

ちよい足して野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。
 ※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳を含む製品を生産しています。
 ※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。
 ※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。



保護者の方へ
 【給食費納付のお願い】
 口座引き落とし日
 7月31日(木)
 ご協力お願いいたします