



暑さに負けない身体づくりをしよう！

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じます。

急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配ですね。

食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、のどがかわいたと

感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスの

よい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



暑さに打ち勝つポイント



🐟 バランスのよい食事 🍷

主食・主菜・副菜をそろえると、

栄養バランスがとれやすくなります。

豚肉などに多く含まれるビタミンB1は

夏バテ予防に役立ちます。



7月

😊 こまめな水分補給 🎵

基本は水やお茶です。汗をたくさんかいたら、

イオン飲料等で塩分も補給しましょう。



がつ きゅう しょく

7月の給食だより



食材を見る・ふれる機会をつくりましょう！

食への関心を高めるには、

食材を見る・ふれる機会をつくることも大切です。

ぜひ、夏休みの期間中、買い物と一緒に、

売り場にはどんな食材が並んでいるのかを

見てみましょう。

買って来たあとで食材の形や手ざわり、香りなどを楽しむと、
五感もはぐくまれます。



🌸 適度な運動 📉

暑くなり始めの時期から適度に運動をし、

暑さに身体を慣らしておきましょう。



🌙 しっかり睡眠 🌞

早寝・早起きを心がけましょう。

冷房を使うときは冷やし過ぎに注意です。



がっ えいようか <7月の栄養価>

がっこうきゅうしょく じどう せいと にち ひつよう えいようりょう やく りょう とく ふそく るい
 学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約 1／3 の量をとるようにしています。特に、不足がちなカルシウム・ビタミン類は、
 はんぶん せつしゆ めやす きじゆん しょくざい く あ こんだて さくせい
 およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせて献立を作成しています。

		エネルギー kcal	たんぱく質 しつ	脂 質 し っ	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	V. A μgRAE	V. B1 mg	V. B2 mg	V. C mg	食物繊維 g
がっ ぶん 7月 分 へい きん せつ しゆ りょう 平均 摂取 量	しょう ちゅうがくねん 小(中学年)	630	15 %	28 %	357	74	4.0	2.8	299	0.56	0.56	23	3.9
	ちゅうがく 中学校	750	14 %	27 %	377	86	4.7	3.2	343	0.69	0.63	26	4.8
もん ぶ か がく しょう 文 部 科 学 省	さい 小(8～9歳)	650	せつしゆ 摂取エネルギー の 13～20 %	せつしゆ 摂取エネルギー の 20～30 %	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
	ちゅうがく 中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

へいきんせつしゆりょう
 平均 摂取 量は、
 かげつかん へいきん
 1ヶ月間の平均で
 きじゆんりょう
 基準 量 になるように
 つと
 努めています。

がっ しょう ★7月の小おかずより

かこうひん げんざいりょうひょう <加工品の原材料表にみて>

きゅうしょく
 給 食 センターでは、ししょうなわてしない しょう ちゅうがっこう こう しえんがっこう こう きゅうしょくじかん ま あ どうじつかぎ じかんない
 調理・配送しています。そのため、小 おかずにおいては、かこうひん しょう ばあい
 加工品を使用する場合があります。
 しょくもつ じどう せいと はいりょ こんだてひょう しょう しょう かこうひん げんざいりょうめい けいさい
 食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小 おかずで使用する加工品の原材料名を掲載して
 おります。ご質問などがありましたら、給 食 センターまでお問い合わせください。

にち もく 4日 (木) フランクフルト	にち きん ほし 5日 (金) 星のコロッケ	にち か 9日 (火) プレーンオムレツ
ぶたにく ぶん ぶたけつ ふんまつ しょくえん さとう 豚肉・でん粉・豚血しょう粉末・食塩・砂糖・ こう ぼ こうしんりょう たんさん さんてつ 酵母エキス・香辛料・炭酸カルシウム・クエン酸鉄・ こうしんりょうちゅうしゆつづつ 香辛料抽出物	ばれいしょ たま とりにく ぶたにく さとう とんし しょくえん 馬鈴薯・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・砂糖・豚脂・食塩・ かんそう こうしんりょう こう ぼ ちようみりょう 乾燥マッシュポテト・香辛料・酵母エキス・調味料・ たんさん さんてつ みず 炭酸カルシウム・ピロリン酸鉄・水 ころも こ こむぎこ (衣) パン粉・小麦粉・コーンフラワー・でん粉・ デキストリン・植物油脂・還元水あめ	けいらん さとう ぶん こくもつず しょくえん みず なたねあぶら 鶏卵・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・水・菜種油
にち すい づ 10日 (水) サバスタミナ漬け	にち もく 11日 (木) フライドポテト	にち か 16日 (火) ポークミンチカツ
しょうゆ ふうちようみりょう サバ・醤油・みりん風調味料・おろしにんにく・ とうばんじゃん みず 豆板醤・水	ばれいしょ しょくぶつ ゆ し 馬鈴薯・植物油脂	ぶたにく たま こ ぶん 豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・トマトケチャップ・ さとう しょくえん こうしんりょう 砂糖・食塩・香辛料 ころも こ こ みず (衣) パン粉・バター粉・水