



サッカーワールドカップで毎日盛り上がっていますね。

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと食欲が低下し、食生活が不規則になりがちです。

栄養や水分が不足することは、夏バテといわれる「疲れやすい」「体がだるい」などの症状が現れる原因になります。規則正しい生活をして、バランスのよい食事をこころがけましょう。不足しがちな、タンパク質やビタミンなどを補うことも、夏バテ予防には効果的です。



## 夏バテを防ぐ食事のポイント



なつ  
夏

野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。



しょくよく（食欲）を増す工夫

カレー粉などのスパイスで食欲を刺激したり、酢やレモンなどで後味をさっぱりさせたりすることで食べやすくなります。



バランスよく食べよう

給食は毎日、主食・主菜・副菜がそろい、栄養バランスを考えて作られています。

食べることはみなさんの心と体の健康においてとても大切な役割があります。毎日の食事でも栄養バランスを考えてとるようにしましょう。



な っとう（納豆）・豚肉で疲労回復

納豆などの大豆製品や、豚肉に含まれるビタミンB1には、疲労を和らげる働きがあります。卵や、ウナギ、イワシなどの魚介類にも豊富に含まれており、夏バテを防ぐための大切な栄養素の一つです。



がつ きゅう しょうく

# 7月の給食だより

Q. 一流の選手でも偏食の人はいるのでしょうか？

A. 有名な選手の中にはチョコレートばかり食べたり野菜を食べなかったりする人もいます。しかし多くの選手やチームは、管理栄養士の指導を受けて食事に気を使っています。偏食で有名な選手にも指導で改善した人はいます。みなさんも強い体をつくるために、バランスよく食べましょう。

テ つぶん（鉄分）不足に注意

体内の鉄分は汗とともに流れてしまうため、夏は鉄分不足に陥りやすくなります。青菜を汁物に入れたり、納豆などの大豆製品をプラスしたりするなど、意識的に鉄分を摂るようにしましょう。



い ちょう（胃腸）に優しい食事を

冷たいものをとり過ぎると胃腸の働きが鈍くなり、夏バテの原因になることも。



⚠️ とり過ぎ注意



# がっ えいようか ＜7月の栄養価＞

がっこうきゅうしよく じどう せいと にち ひつよう えいようりよう やく りよう 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 しよくざい 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で献立を作成しています。

|                                                                 |                       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質                        | 脂 質                          | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 亜鉛<br>(mg) | V. A<br>(μ gRAE) | V. B1<br>(mg) | V. B2<br>(mg) | V. C<br>(mg) | 食物繊維<br>(g)   |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|------------------------------|------------------------------|---------------|----------------|-----------|------------|------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| がっ ぶん<br>7 月 分<br>へい きん せつ しゅ りょう<br>平 均 摂 取 量                  | しょう ちゅうがくねん<br>小(中学年) | 593             | 16 %                         | 26 %                         | 358           | 79             | 3.2       | 2.7        | 209              | 0.52          | 0.53          | 21           | 4.4           |
|                                                                 | ちゅうがっこう<br>中学校        | 711             | 16 %                         | 25 %                         | 378           | 91             | 3.9       | 3.2        | 236              | 0.63          | 0.58          | 24           | 5.4           |
| もん ぶ か がく しょう<br>文 部 科 学 省<br>がっこうきゅうしよく(せつしゅ きじゅん)<br>学校給食摂取基準 | しょう<br>小(8～9歳)        | 650             | せつしゅ<br>摂取エネルギー<br>の 13～20 % | せつしゅ<br>摂取エネルギー<br>の 20～30 % | 350           | 50             | 3.0       | 2.0        | 200              | 0.40          | 0.40          | 25           | いじょう<br>4.5以上 |
|                                                                 | ちゅうがっこう<br>中学校        | 830             |                              |                              | 450           | 120            | 4.5       | 3.0        | 300              | 0.50          | 0.60          | 35           | いじょう<br>7以上   |

へいきんせつしゆりよう  
平均 摂取 量は、  
かげつかん へいきん  
1ヶ月間の平均で  
きじゆんりよう  
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 げんざいりようひよう ＜加工品の原材料表に ついて＞

がっこうきゅうしよく し じょうなわてしない しょう ちゅうがっこう こう しえんがっこう こう きゅうしよくじかん ま あ どうじつかぎ じかんない ちようり  
学校給食センターでは、四條 畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で調理・  
はいそう しょう か こうひん しょう ば あい じどう せいと はいりよ  
配送しています。そのため、小 おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。食 物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひ  
こんだてひよう しょう しょう かこうひん げんざいりようめい けいさい しつもん がっこうきゅうしよく  
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、学校給食センター  
と あ  
までお問い合わせください。

| にち すい<br>1日 (水) サバのみりん干し                                            | にち きん ぎょうざ<br>3日 (金) 餃子                                                                                                                                                                                           | にち か ほし<br>7日 (火) 星のコロッケ                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| しょうゆ さとう ふうちようみりよう<br>サバ・醤油・砂糖・みりん風調味料・<br>みず<br>水                  | ぶたにく たま とんこつ つぶじようだいず ばく みず<br>キャベツ・豚肉・玉ねぎ・豚骨・粒 状大豆たん白・水・<br>しょうゆ さとう しよくえん ばく かすいぶんかいぶつ<br>醤油・砂糖・食 塩・たん白加水分解物<br>かわ こむぎこ しよくえん みず<br>(皮)小麦粉・グルテン・食 塩・水                                                           | ばれいしょ たま ぶたにく さとう しょうゆ しよくえん しよくぶつせいゆ し はつこうちようみりよう<br>馬鈴薯・玉ねぎ・豚肉・イヌリン・砂糖・醤油・食 塩・植 物 性 油脂・発酵調味料・<br>じようぞうちようみりよう かい しよくもつ じどう せいと はいりよ<br>醸 造 調味料・こしょう・貝カルシウム・ピロリン酸第二鉄・水<br>ころも こ こむぎこ ふんまつじようしよくぶつせい ばく ぶん しよくぶつせいゆ し しよくえん<br>(衣)パン粉・小麦粉・粉 末 状植 物 性たん白・でん粉・植 物 性油脂・食 塩 |
| にち すい<br>8日 (水) ベーコンオムレツ                                            | にち か<br>14日 (火) キャベツミンチカツ                                                                                                                                                                                         | にち もく<br>16日 (木) ハンバーグ                                                                                                                                                                                                                                                   |
| けいらん ぶん さとう<br>鶏卵・ベーコン・でん粉・砂糖・<br>しよくえん しよくぶつゆ し みず<br>食 塩・植 物 油脂・水 | ぶたにく たま かりゅうじようしよくぶつせい ばく しよくえん<br>豚肉・キャベツ・玉ねぎ・顆粒 状植 物 性たん白・食 塩・こしょう・<br>さとう<br>砂糖<br>ぶん こ<br>(つなぎ) でん粉・パン粉<br>ころも こ こむぎこ ぶん ふんまつじようだいず ばく しよくえん みず<br>(衣)パン粉・小麦粉・でん粉・粉 末 状大豆たん白・食 塩・水・<br>しよくぶつせいゆ し<br>植 物 性 油脂 | とりにく たま とんし ぶたにく つぶじようしよくぶつせい ばく さとう どう<br>鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・粒 状植 物 性たん白・砂糖・ぶどう糖・<br>しよくえん こうぼ こうしんりよう<br>食 塩・酵母エキス・トマトペースト・香 辛 料・にんにくペースト・<br>こむぎふししょうしいうゆ みず かこう ぶん<br>小麦不使用醤油・しょうがペースト・水・加工でん粉・セルロース・<br>たんさん さんだいにてつ<br>炭酸カルシウム・ピロリン酸第二鉄                                  |

## がっ にち たなばた 7月7日は七夕です🌟

にほん でんとうてき ぎょうじ ひと たなばた やく ねんまえ  
日本の伝統的な行事の一つである七夕は、約1300年前の  
ならじだい ちゅうごく つた  
奈良時代に中国から伝わったといわれています。  
ひ ぎょうじしよく ほし たなばた どうじよう  
この日は行事食として星のコロッケと七夕デザートが登場  
します😊 お楽しみに🍴🌟🍉

