

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ
食塩…1~2g (0.1~0.2%)

砂糖…40~80g (4~8%)
レモン汁…お好みで

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
------------	-------------	-------------	------------

7月の献立から 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。
行事食の一例とともにご紹介します。

<h3>七夕 (7/7)</h3> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<h3>土用の丑 (今年は7/23)</h3> <p>立秋前の約 18 日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>	<h3>お盆 (7/15または8/15前後)</h3> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>
---	---	---

紅花サワーゼリー 7日(木)の予定

「町の花・紅花」を使った、給食センターオリジナルの手作りゼリーです。ゼリーを砕いたものと、アロエとナタデココを合わせたものに紅花を入れたシロップをからめました。紅花は酢と一緒にあわせると、色鮮やかな紅色になります。「酢」を使うところが、「サワー」と名のつく由来です。風味のある「りんご酢」を使うことで、爽やかさがアップします。紅花は漢方薬になるほど、体に良い食材です。

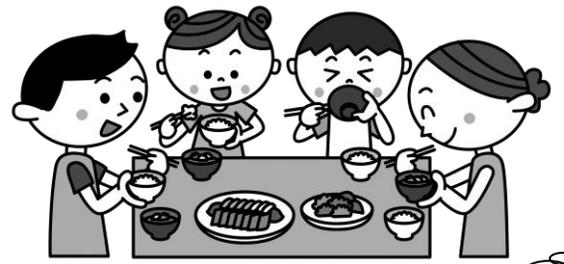
7月10日は、納豆の日

給食の納豆は、地元大豆生産者の原田康雄さんが育てた「すずゆたか」という大豆を、天童市の篠原納豆で製造しています。大粒ですが、豆がふっくらとやわらかく、おいしいと好評です。納豆は夏バテ予防にも効果があります☆
給食では、6日(水)に「おみ漬け納豆」で登場します。

ねらい	日・曜	予定献立名	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま カや体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
旬の食べ物	1金	ごはん 牛乳 かつおフライ(減塩ソース) ゆかりあえ 厚揚げのみそ汁 さくらんぼ(紅秀峰)	こめ パンこ あぶら	牛乳 かつお みそ わかめ あつあげ ぶたにく	たまねぎ きゅうり にんじん あかしそ もやし さくらんぼ	西里6年
郷土料理・特産物を味わおう	4月	そうめん 牛乳 七夕つけ汁 星型ハンバーグ コーンあえ 七夕ゼリー <七夕こんだて☆>	そうめん さとう ラード さとう たなばたゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ なた ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ オクラ もやし コーン ほうれんそう ねぎ	
	5火	ごはん 牛乳 さば昆布醤油干し焼き キャベツのごまかけ 真だくさん玉ねぎ汁 さくらんぼ(紅秀峰)(西里6年)	こめ さとう ごま	牛乳 こうやどうふ さば ひでんだいず ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり つぼづけ いんげん (さくらんぼ)	
	6水	ごはん 牛乳 おみ漬け納豆 塩麴チキンカツ だし風おひたし 沢煮椀	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう	牛乳 かつおぶし なっとう とりにく ベーコン	にんじん ねぎ おみつげ なす キャベツ きゅうり オクラ だいこん たけのこ	
	7木	かおりごはん 牛乳 野菜入りかまぼこ ツナあえ 五目みそ汁 紅花サワーゼリー	こめ あぶら でんぷん さとう ナタデココ ゼリー シロップ	牛乳 たらすりみ ツナ とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	あおじそ コーン えだまめ にんじん アロエ べにはな キャベツ もやし しめじ だいこん	
	8金	パンプキンパン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン 秘伝豆と県産豚のトマト煮 ゆで野菜 おさかな団子スープ	パン マーガリン さとう ジャム だいすバター あぶら オリーブゆ でんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ひでんだいず たらすりみ	キャベツ マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト コーン にんにく ブロッコリー ブルーベリー かぼちゃ こまつな だいこん カラーピーマン	

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

店ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)

給食当番のお仕事
ワンポイントアドバイス

まぜて～



ものした
しる物は下からよくまぜて、
具としるをバランスよくまろう！

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) + 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) + 果物・乳製品

ご飯・パン・めん類 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず 牛乳 ヨーグルト バナナ オレンジ

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 切り干し大根 小松菜などの青菜 小魚 じしき 干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける
--------	------------	------------	-------	----------

◆ちゅうい
包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒にしてください。

★☆☆毎月19日は「食育の日」☆☆家族そろって、楽しく食卓を囲みましょう！夏休み中も、家族団らんの時間を大切にしましょう。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま かや体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
夏に負けない食事をしよう	11月	はま塩ラーメン(小麦中華麺) 牛乳 米粉春巻 花野菜サラダ ベビーチーズ	ちゅうかめん でんぶん あぶら ラード ごまあぶら はるさめ こめこ こむぎ ドレッシング さとう	牛乳 ぶたにく あさり ほたて いか わかめ なると チーズ	メンマ にんじん キャベツ しょうが にんにく ねぎ ブロッコリー カリフラワー	南部
	12火	ごはん 牛乳 のり佃煮 ケチャップ肉団子 じゃがいもの香り炒め オクラのみそ汁	こめ でんぶん さとう あぶら ラード じゃがいも オリーブゆ	牛乳 のり とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ オクラ えのきだけ こまつな	中部6年 なし
	13水	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 つるむらさきの中華あえ 豆腐とわかめのみそ汁	こめ あぶら でんぶん マーマレードジャム さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく とうふ わかめ みそ	つるむらさき もやし コーン にんじん ねぎ	中部6年 なし
	14木	ごはん 牛乳 いわしの薬味ソース 五目きんぴら もずく汁	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	牛乳 いわし ぶたにく もずく あぶらあげ みそ こうやとうふ	にんじん ねぎ しょうが ごぼう こんにやく いんげん こまつな だいこん	北谷地 5年なし
	15金	夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ 青梅ゼリー	こめ あぶら じゃがいも カレールー ドレッシング ゼリー	牛乳 ぶたにく かいそう かにかま きなこ とうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ かぼちゃ トマト えだまめ ゆず キャベツ きゅうり うめ	
19火	ごはん 牛乳 タッカルビ ブロッコリーのおかか和え 小松菜のスープ フローズンヨーグルト	こめ ごまあぶら さとう トッポギ	牛乳 とりにく みそ かつおぶし ぶたにく こうやとうふ ヨーグルト	しょうが にんにく キャベツ ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー こまつな	溝延	