

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



★7月の献立から★

つるむらさきの中華あえ 2日(火)

夏は暑すぎて栽培することがむずかしく、葉物野菜が少なくなってきます。そんな時、夏の栽培に適している野菜に「つるむらさき」があります。夏バテ予防に効く、体が欲しがっている栄養素をたっぷりふくんだ旬の野菜です。

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

紅花サワーゼリー 11日(木)

ゼリーを砕いたものに、アロエとナタデココを混ぜ、河北町の花・紅花と酢を入れたシロップをからめました。ゼリーには、乾燥紅花を使い、酢は「りんご酢」を使用します。少し酸っぱいのですが、酢を使うことで、紅花の花びらが鮮やかな紅色になります。

紅花は漢方薬としても使われるほど、体に良い食材です。夏にぴったりの疲れが取れる河北町のオリジナルデザートです。

七夕こんだて 5日(金)

季節の節目となる「五節句」の一つが「七夕」です。夜空に浮かぶ天の川やお星さまに見立てた食材を使った料理を組み合わせました。(オクラ・コーン・糸かまぼこ・星の麩など) 探してみてくださいね☆七夕ゼリーもつきます☆



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 カや体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
はじを正しく持つて上手に使う	1月	ごはん 牛乳 米粉入り春巻 切り昆布の煮物	こめ さとう でんぷん ラード こむぎこ はるさめ あぶら こめこ	牛乳 さつまあげ こんぶ あぶらあげ ぶたにく みそ こうやどうふ	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ キャベツ たまねぎ こまつな	
	2火	ごはん 牛乳 いわしみそ煮 つるむらさきの中華あえ かみなり汁	こめ ごまあぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ いわし あぶらあげ	つるむらさき もやし コーン たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	
	3水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのごまかけ 五目みそ汁	こめ さとう ごま あぶら さといも でんぷん	牛乳 とりにく あつあげ ひでんだいす みそ	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん きゅうり つぼつけ ごぼう	北谷地 4年
	4木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ ビーフンソテー 白玉汁 ピピピチーズ	こめ あぶら こむぎこ ラード ビーフン ごまあぶら しらたまもち	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ チーズ	キャベツ いら しょうが ごぼう カラピーマン にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ	北谷地 6年
	5金	ごはん お魚ふりかけ 牛乳 星のハンバーグ コーンサラダ 天の川スープ 七夕ゼリー ☆☆七夕こんだて☆☆	こめ ラード じゃがいも さとう ドレッシング ふ ふりかけ ゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく ハム ベーコン わかめ いとかまぼこ けすりふし	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン オクラ にんじん	北谷地 6年
郷土料理・特産物を味わおう	8月	ごはん 牛乳 開きアジフライ(減塩ソース) ゆかりあえ ごまみそ汁	こめ あぶら パンこ こむぎこ ごま	牛乳 あじ ちくわ みそ あつあげ	きゅうり もやし あかしそ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	南部
	9火	ごはん 牛乳 野菜しゅうまい マーボーなす 鶏ごぼうスープ	こめ あぶら ラード パンこ こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく みそ こうやどうふ	コーン にんじん ほうれんそう もやし なす にんにく しょうが たまねぎ ねぎ パプリカ えだまめ こまつな ごぼう	
	10水	ごはん 町産納豆 牛乳 【納豆の日献立】 ケチャップ肉団子 だし風おひたし 豚汁	こめ さとう ラード あぶら	牛乳 なつとう とうふ とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん なす しめじ オクラ ごぼう ねぎ えだまめ ぐわい	
	11木	ごはん 牛乳 さばカレー焼き 紅花サワーゼリー ブロッコリーのおかかあえ オクラのみそ汁	こめ ナタデココ ゼリー さとう	牛乳 さば かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん ブロッコリー アロエ カリフラワー オクラ えのきだけ こまつな べにばな	中部 6年
	12金	米粉コッペパン(切目入) 牛乳 ロングウィンナー(ケチャップ) ツナサラダ コーンポタージュ	こめコパン ホワイトルウ さとう ノンエッグマヨネーズ だいたバター	牛乳 ウィンナー ツナ ベーコン とうにゅう きなこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン カラピーマン たまねぎ	中部 6年 北谷地 5年

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

☆7月の献立から☆

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



ガパオライス 23日(火)

日本でも人気のあるタイ料理です。ひき肉にナンプレーやオイスターソースで味付け、バジルやカラフルなパプリカを加えた料理です。ご飯にかけて食べるので、タイ風そばろごはんといった感じですよ。お楽しみに。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

主菜

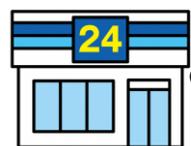
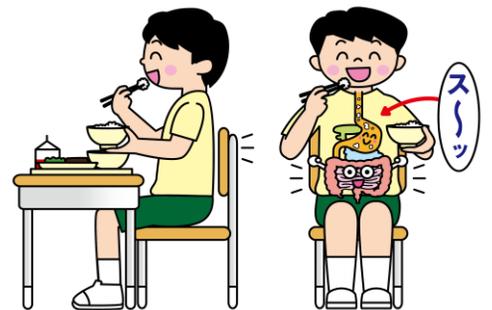
副菜

パリオリンピック献立 24日(水)



26日(金)から始まるパリオリンピックにちなんで、取り入れました。「クロケット」はフランス発祥といわれ、野菜や肉、魚などの具材を刻み、ベシヤメルソースと混ぜた揚げ物料理です。給食ではアレルギーに配慮して、じゃがいも・玉ねぎのみのシンプルなものになっています。フランス語で「白い食べ物」という意味のデザート「ブラマンジェ」。給食では豆乳ベースで作っており、下にいちごソースがかかっています。給食でフランスの食文化に触れ、日本選手のみなさんを応援しましょう！

姿勢がいいと → 内臓元気！



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



☆☆毎月19日は食育の日。みんなで一緒に食事をとみましょう☆☆

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 体をつくるもと	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	16 火	ごはん 牛乳 豚肉生姜炒め煮 厚焼き卵 あさり汁	こめ あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく たまご あさり とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん キャベツ メンマ いんげん	
	17 水	夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ シークワサーゼリー	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 きなこ とうひゅう かいそう	にんにく にんじん かぼちゃ たまねぎ トマト コーン えだまめ もやし きゅうり ゆず シークワサー	
	18 木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 花野菜サラダ 高野豆腐のみそ汁	こめ でんぶん あぶら さとう ドレッシング	牛乳 とりにく もずく あぶらあげ こうやどうふ みそ	ブロッコリー カリフラワー こまつな だいこん にんじん レモンじる	
	19 金	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ じゃがいも汁	こめ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 いわし ちくわ のり あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり もやし たまねぎ いんげん なす	
	22 月	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 切干大根サラダ お魚団子スープ	こめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ パンこ あぶら ラード でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶたにく ちくわ たらすりみ わかめ こんぶ	きゅうり にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ゆず もやし えのきだけ きくらげ かぼちゃ	
	23 火	ガパオライス 牛乳 わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	こめ ごまあぶら さとう ごま あんにんふうプリン	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ	にんにく たまねぎ パプリカ ピーマン バジル にんじん ねぎ だいこん もも あんず	
	24 水	かおりごはん 牛乳 クロケット ズッキーニサラダ コンソメスープ ブラマンジェ風デザート 【パリオリンピック献立】	こめ クロケット あぶら ドレッシング ブラマンジェふうデザート	牛乳 とりにく ウィンナー	あおしそ キャベツ コーン ズッキーニ にんじん パセリ たまねぎ ほうれんそう	がんばれ日本!
	25 木	ごはん 牛乳 タッカルビ コーンしゅうまい きゅうりのスープ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ラード パンこ トック こむぎこ	牛乳 とりにく みそ さかなすりみ ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ コーン にんじん たまねぎ きゅうり こねぎ たけのこ	南部