

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

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人は、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。



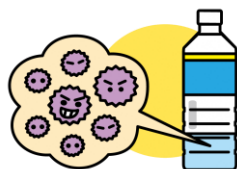
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



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。

7月の献立から

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。

7月10日は、「納豆の日」です！

給食の納豆は、地元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。大粒でもふっくらと柔らかく、おいしい納豆です。他市町の学校給食でも大変好評です。夏バテや生活習慣病の予防にも効果的です！

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					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
箸を正しく持って上手に使う	1月	ご飯 牛乳 米粉入り春巻 切り昆布の煮物 具沢山玉ねぎ汁	米 小麦粉 米粉 でん粉 春雨 砂糖 こんにゃく	油 ラード	さつま揚げ 豚肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しいたけ ごぼう 玉ねぎ
	2火	ご飯 牛乳 いわしみそ煮 つるむらさきの中華あえ かみなり汁	米 砂糖	ごま油 ごま	いわし みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 つるむらさき ほうれん草	たけのこ ごぼう もやし コーン
	 3日（水）は、お弁当を持ってきてください。 							
	4木	ご飯 牛乳 焼きぎょうざ ビーフンソテー 白玉汁 ピピピチーズ	米 小麦粉 ビーフン 白玉餅	ごま油 油 ラード	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	カラーピーマン 人参 ニラ	玉ねぎ キャベツ 生姜 ねぎ ごぼう 干し椎茸
	5金	ご飯 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 セタゼリー ☆☆七夕献立☆☆	米 ふりかけ じゃが芋 砂糖 麩 ゼリー	ラード ドレッシング	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン かまぼこ 削り節	牛乳 わかめ	人参 オクラ	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ
郷土料理・特産物を味わおう	8月	ご飯 牛乳 開きアジフライ（減塩ソース） ゆかりあえ ごまみそ汁	米 小麦粉 パン粉	油 ごま	あじ ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳	人参 赤しそ	きゅうり もやし 大根 ごぼう ねぎ
	9火	ご飯 牛乳 野菜しゅうまい マーボーなす 鶏ごぼうスープ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油 油 ラード	鶏肉 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳	パプリカ 小松菜 人参 ほうれん草	コーン にんにく なす 生姜 玉ねぎ もやし 枝豆 ごぼう ねぎ
	10水	ご飯 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	米 砂糖	油 ラード	納豆 豚肉 鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	オクラ 人参	キャベツ ごぼう ねぎ なす きゅうり しめじ 大根 枝豆 くらい 玉ねぎ
	11木	ご飯 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	米 ゼリー 砂糖 ナタデココ		さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳	オクラ 人参 小松菜 ブロッコリー	カリフラワー 紅花 えのきだけ アロエ
	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	米粉パン 砂糖 ホワイトルウ	ノンエッグ マヨネーズ 大豆バター	ウィンナー ツナ ベーコン 豆乳 きな粉	牛乳	にんじん カラーピーマン	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

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のでしょうか。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。



★7月の献立から★

ガパオライス 23日(火)

日本でも人気のあるタイ料理です。ひき肉にナンプラ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。お楽しみに。

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れています。

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！



● 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
おにぎり、そば、パン

主菜
冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚

副菜
スープ、サラダ、煮物

★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

★市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、塩分の取りすぎに気を付けましょう。

塩分注意！



冷やし中華



中華めん(主食)
ハム・卵(主菜)
きゅうり・トマト(副菜)

卵サンド



パン(主食)
卵(主菜)



副菜を追加！

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)

1.5g未満/2g未満

中学生

2.5g未満

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					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂肪	1群 肉・魚・大豆 卵 たんばく質	2群 牛乳・小魚・ 海藻 無機質	3群 緑黄色野菜 カロチン	4群 その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
夏に負けない食事をしよう	16火	ご飯 牛乳 豚肉生姜炒め煮 厚焼き卵 あさり汁	米 砂糖 でん粉	油	豚肉 卵 みそ あさり 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん	生姜 キャベツ メンマ
	17水	夏野菜カレー 牛乳 鉄分パオズ 海藻サラダ シークワーサーゼリー	米 カレールウ じゃがいも ゼリー 砂糖 小麦粉	油 ラード ドレッシング	豚肉 豆乳 豚レバー きな粉	牛乳 海藻	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 枝豆 生姜 もやし キャベツ ゆず ねぎ シークワサー コーン きゅうり
	18木	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 花野菜サラダ 高野豆腐のみそ汁	米 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 もずく	人参 小松菜 ブロッコリー	カリフラワー 大根 レモン果汁
	23火	ガパオライス 牛乳 星型オムレツ わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	米 砂糖 杏仁風プリン	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 パプリカ ピーマン バジル	玉ねぎ にんにく ねぎ 大根 もも あんず
	24水	かおりご飯 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】	米 クロケット ブラマンジェ風 デザート	油 ドレッシング	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 青しそ ほうれん草 パセリ	ズッキーニ コーン 玉ねぎ キャベツ がんばれ日本！
	25木	ご飯 牛乳 タッカルビ コーンしゅうまい きゅうりのスープ	米 トック 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	ごま油 ラード	豚肉 鶏肉 みそ 魚すり身	牛乳	人参 小ねぎ	キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり たけのこ
	26金	ご飯 牛乳 さばゆず麴焼き 豚しゃぶサラダ みそけんちん汁 小玉すいか	米 里芋	ごま油 ごま ドレッシング	鶏肉 豚肉 さば みそ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう 小玉すいか ゆず
29日・30日は、お弁当を持ってきてください。								



★毎月19日は「食育の日」★ 家族どうって、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！