

きゅうしよく

7月 給食だより

だんだんと日差しが強^{つよ}く、気温や湿度も高^{たか}くなって、じめじめとした季節^{きせつ}がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配^{しんぱい}です。熱中症や夏ばての予防^{よぼう}のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

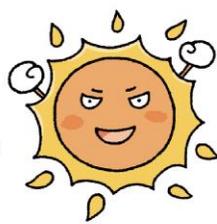
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずじだんだん体を暑さに慣らし

7月7日は七夕

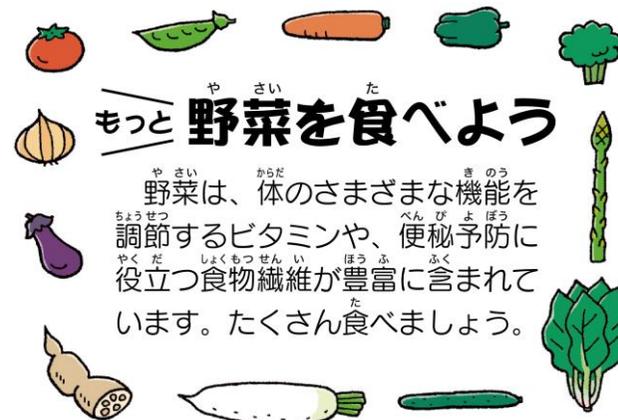
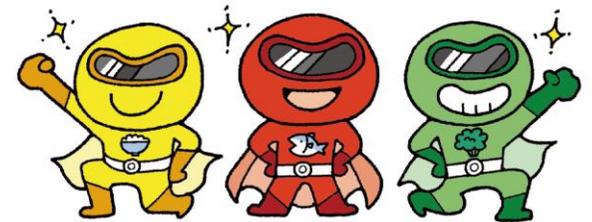
七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



暑い夏も元気に乗りきりましょう!

ちよいと足して野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごええがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

7月 給食予定献立表

東国分爽風学園
市川市立塩焼小学校

日	曜日	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	あか 赤 血や骨、肉を つくるもの	き 黄 熱や力に なるもの	みど 緑 からだの調子を 整えるもの	エネルギー kcal
2	火	むぎごはん ガバオライスのく はるさめスープ ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	とりにく だいす ふたにく	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	にんにく ビーマンパプリカ たまねぎ しめじ はくさい にんじん ししいだけ たらこ まつな とうもろこし	600 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.1 g
3	水	ひやしちゅうか(めん) ひやしちゅうか(く) ひやしちゅうか(しる) しろみさかなのレモンあげ ソーダいりフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ハム たまご たら	ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう しらたま さとう ジュース	にんじん きゅうり もやし レモン みかん パイン	673 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.0 g
4	木	ごはん おろしハンバーグ わかめコーンサラダ ぐたくさんみそしる れいどうみかん ぎゅうにゅう	ふたにく どうふ おから わかめ ハム あぶらあげ どうふ さばぶし みそ	こめ パン 粉こさとう あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	たまねぎ だいこん えのき だけ レモン しそ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん にんじん こぼろ ながねぎ	627 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
5	金	いなりごはん こまつなとぎやへつのごまあえ そうめんしる たなばたゼリー ぎゅうにゅう	あぶらあげ とりにく なると さばぶし こんぶ ぎゅうにゅう なまクリーム アガー ぎゅうにゅう	こめ さとう こまつな キャベツ にんじん こまつな ながねぎ にんじん さとう みかん ナタデココ	にんじん ししいだけ たんぱく質 24.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g	638 kcal
8	月	セルフオムライス セルフオムライスのたまご・クチャップ ツナサラダ ポテトスープ ハインゼリー ぎゅうにゅう	とりにく たまご ツナ ふたにく アガー ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター あぶら さとう じゃがいも さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな パイン	617 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
9	火	ソフトフランスパン レモンハニー キッシュ ラタトゥイユ プラマンジェ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	ソフトフランス レモンハニー あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう	にんにく たまねぎ にんじん スプキー二重す トマト たんぱく質 25.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.0 g	655 kcal
10	水	ごはん スペシャルなっどうあえ ビーマンのにくづめ さわにわん えだまめ ぎゅうにゅう	なっどう のり ちりめんじゃこ ふたにく どうにゅう ふたにく さばぶし ぎゅうにゅう	こめ パン 粉こさとう ほうれんそう ビーマン たまねぎ えだまめ	たんぱく質 25.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g	543 kcal
11	木	ごはん ししゃものごまあげ おおかあえ そうへいじる れいどうみかん ぎゅうにゅう	ししゃも かつおぶし ふたにく どうふ さばぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ ごま あぶら キャベツ にんじん ほうれんそう コーン にんにく だいこん にんじん ながねぎ こまつな みかん	たんぱく質 25.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g	597 kcal
12	金	むぎごはん なつやさいカレー ひじきのマリネ アイスクリーム ジョア	ふたにく だいす チーズ ヨーグルト ひじき ハム ジョア	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめ マーガリン さとう あぶら にんじん きゅうり たまねぎ	たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g	558 kcal

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

エネルギー	612 kcal
たんぱく質	25.3 g
脂質	20.3 g
食塩相当量	2.2 g

2日(火)「ゆでとうもろこし」 10日(水)「えだまめ」

3年生がとうもろこしの皮むき体験、1年生が枝豆の枝とり体験を行います！
お楽しみに♪

9日(火)「オリンピック献立」

今年フランスのパリでオリンピックが開催されます。給食室では、フランス料理のフランスパン、キッシュ、ラタトゥイユ、プラマンジェを作ります。フランス料理を食べてみんなでフランスについて理解を深めましょう！

夏を元気にすごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう
睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

- 日時 令和6年7月29日(月)
受付:13時00分 研究発表会:13時15分から16時45分
- 場所 市川教育会館 多目的ホール
- 内容 ・各班経過報告
・研究発表『ICT機器を活用した食育 ～有効な指導方法の構築を目指して～』
富美浜小学校 栄養教諭 田所 理紗
市川小学校 学校栄養職員 白井 綾
・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
・講演「未来の食育をになう新しい取り組み～タブレット端末でできる便利な使い方～」
・講師 市川市立塩焼小学校 教諭 宇山 由則 先生
市川市立鬼高小学校 教諭 江幡 敬兵 先生

申し込み 参加希望の方は、7月16日(火)までに各学校教頭までご連絡下さい。