

7月 給食だより



東伊豆町学校給食センター

毎日暑い日が続いています。気温も湿度も高いこの季節、どうしても食欲が落ちてしまいますね。冷たいめんや、飲み物、アイスなどについて手がのびてしまいます。

しかし、食事をしっかりとらないと、これからの本格的な暑さを乗り越えることはできません。暑い時だからこそ早起きをして、まだすずしい時間にしっかりと朝ごはんを食べましょう。

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ことが多くなっていませんか？

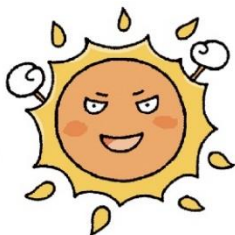
暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

たとえば、そうめんなどのめん類には、たまごやハム、野菜などでたんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。



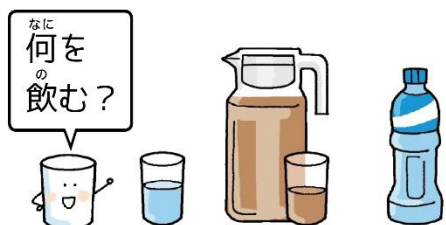
熱中症とは

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。

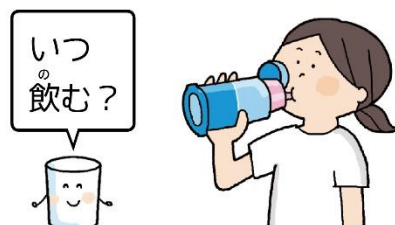


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿のときや風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

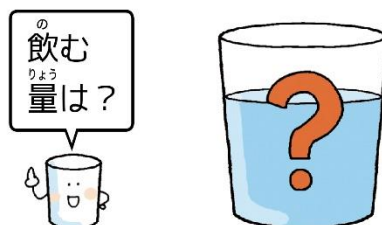
熱中症を予防する水分補給のポイント



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

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。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に、口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。

糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多くて注意が必要です。

ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲み切りましょう。



気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



献立紹介

～ スパイシーまめ ～

今月は、「スパイシーまめ」をご紹介します。手に入りやすい材料で作れるのでぜひ、親子で一緒に作ってみてください。

【材料4人分】

蒸大豆	180 g
かたくり粉	25 g
揚げ油	適量
☆カレー粉	小さじ 1/3
☆塩	小さじ 1/3 弱
☆白こしょう	少々

【作り方】

- ① 蒸大豆にかたくり粉をまぶす。(タレを作る)
- ② ☆をすべて合わせる。(揚げる)
- ③ 熱した油で①を揚げる。(和える)
- ④ 大豆が揚がったら②と和える。できあがり♪

*大豆を揚げる際、油がはねるので注意してください。

*大豆は水煮だと油がはねやすいため蒸大豆をご使用ください。

		献立名		赤（おもに血や肉になる）		黄（おもに熱や力になる）		緑（おもに体の調子を整える）		小学校		中学校		給食のない学校
日	曜日	主 食	牛乳 副食（おかず・デザート）	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量 kcal		熱量 kcal					
							蛋白質(g)	※ Ca (mg)	蛋白質(g)	※ Ca (mg)				
1	火		 ブルコギ もやしときゅうりのナムル ワンタンスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		脂肪(g)	塩分(g)	脂肪(g)	塩分(g)	稲取中			
				ふたにく	さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら にんにく	640		794					
					ごまあぶら	もやし きゅうり にんにく しょうが	27.0	256	32.8	269				
				とりにく	ワンタン	にんじん もやし しいたけ	20.2	2.1	24.0	2.9				
2	水		 じゃがいもチップス しおこんぶあえ にくうどん	(ぎゅうにゅう)	うどん		577		739					
				あおのり	じゃがいも あぶら									
				こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	24.4	301	30.2	327				
				ふたにく あぶらあげ けずりぶし かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほれんそう しいたけ	21.1	2.0	25.2	2.6				
3	木		 なつやさいカレー ほうれんそうのソテー フルーツミックス	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		742		924					
				とりにく	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく								
				ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン	21.0	288	25.4	308				
						パイン もも みかん	24.3	1.8	29.4	2.7				
4	金		 げんなりすしふう まぜごはん くろはんぺんフライ いなとりふうけんちんじる	(ぎゅうにゅう) ツナ かつおぶし	こめ さとう さんおんとう	しいたけ にんじん	639		770		(幼)年中・年長			
				ぎょにく たまご あおさ	さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	たまねぎ しょうが	24.9	307	29.2	321				
				とうふ けずりぶし	さといも	だいこん にんじん ほうれんそう	25.4	2.4	29.8	3.0				
7	月		 メイプルジャム ほしのコロッケ フレンチサラダ たなばたじる たなばたデザート	(ぎゅうにゅう) かんてん	しよくパン みずあめ さとう		655		810		七夕献立			
				とりにく ふたにく	あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぶん	たまねぎ								
					あぶら さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン								
				とりにく とうふ けずりぶし	そうめん	オクラ にんじん	26.8	392	31.5	424				
				とうにゅう だいずこ	あぶら さとう こめこ みずあめ	レモン	21.6	2.0	25.9	2.6				
8	火		 やきにく からしあえ みそしる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		675		837					
				ふたにく	さとう あぶら	しょうが にんにく								
					さとう	にんじん ほうれんそう キャベツ	30.3	285	37.3	306				
				とうふ かつおぶし けずりぶし		なめこ えのき ねぎ	23.9	2.4	28.6	3.1				
9	水		 はるまき ピリカラサラダ しおラーメンスープ	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん		582		711					
				とりにく はるさめ だいず	でんぶん あぶら こむぎこ	だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ								
					あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	23.6	291	28.6	306				
				ふたにく なんと		にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ メンマ	19.1	2.8	22.1	3.5				
10	木		 まつかさやき おひたし すましじる	(ぎゅうにゅう)	わかめごはん		606		751					
				ふたにく とりにく たまご	さとう ごま	ねぎ								
					さとう ごま	ほうれんそう もやし	27.1	327	33.1	355				
				とうふ けずりぶし		にんじん えのき みつば	17.9	2.4	21.2	3.2				
11	金		 メキシカンライス とりにくのレモンに やさいスープ	(ぎゅうにゅう) ウィンナー	こめ パター	たまねぎ にんじん グリンピース コーン	652		801					
				とりにく	かたくりこ あぶら さとう	レモン	22.7	263	26.5	273				
				ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	27.9	2.3	33.4	3.0				
14	月		 ドライカレー フライドポテト コールスローサラダ ミルクケーキ	(ぎゅうにゅう)	ナン		753		972					
				ふたにく	あぶら こむぎこ パター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん								
				じゃがいも	あぶら	パセリ								
					コールスロードレッシング さんおんとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	24.2	330	30.5	356				
					さとう		33.7	2.1	42.4	3.1				
15	火		 さけのしおやき ごまあえ とんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		609		740					
				さけ										
					ごま さとう	ほうれんそう もやし	29.6	307	35.2	330				
				ふたにく こんにゃく かつおぶし	あぶら さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	17.2	2.8	19.3	3.4				
16	水		 ミートソース かいそうサラダ しそドレッシング おこめのタルト	(ぎゅうにゅう)	ソフトめん		680		818					
				ふたにく	あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん								
				わかめ かんてん さくらそう ふのり つのまた こんぶ		キャベツ きゅうり								
				かつお		しそ レモン	23.8	407	28.8	427				
				たまご ぎゅうにゅう だいず れんにゅう だっしるんにゅう	こむぎこ マーガリン さとう こめこ あぶら みずあめ		24.1	2.7	27.2	3.3				
17	木		 にくチャーハンのぐ キャベツいりつくね わかめスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		658		842		ふるさと給食			
				ふたにく	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ								
				とりにく ふたにく かつおぶし	でんぶん さとう	キャベツ しょうが えんどうまめ	21.9	427	27.6	534				
				わかめ なんと	ごまあぶら	ねぎ	25.5	2.5	32.4	3.3				
文部科学省基準値（小学校3・4年生対象） （中学生対象）							650		830					
							24	350	27.0~41.5	450				
							21	2.0 g未満	18.5~27.7	2.5 g未満				

＊ (ぎゅうにゅう)・・・飲用牛乳を表しています。

＊ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

＊ 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

＊ 魚が出る日は骨に気を付けて食べましょう。

＊7日は七夕献立です。星型のコロッケや、天の川をイメージした七夕汁、デザートなどがです。