

7月 給食だより



ひがしいすちやうがっこうきゆうしよく
東伊豆町学校給食センター

まいにちあつ ひ つづ 毎日暑い日が続いています。きおん しつど たか 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。つめ 冷たいめんや、の もの 飲み物、アイスなどについ手がのびてしまいます。

しかし、しよくし 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。あつ とき 暑い時だからこそ早起きをして、まだすずしいじかん 時間にしっかりと朝ごはんを食べましょう。

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食えることが多くなっていますか？

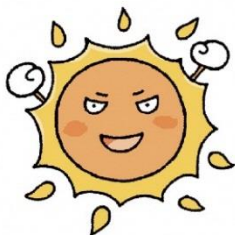
暑い時こそ、栄養バランスよく食えることが大切です。

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。



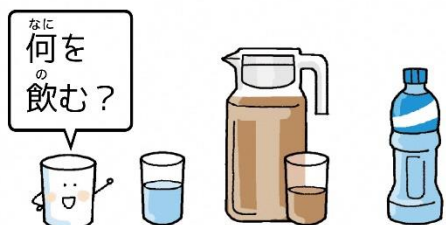
熱中症とは

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。

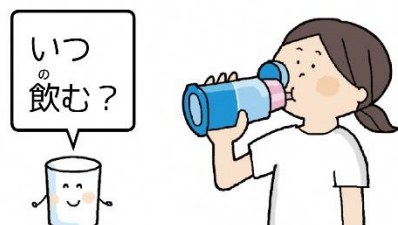


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

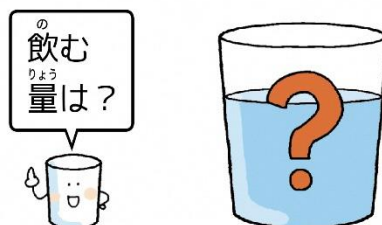
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
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。



いつ飲む？
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。



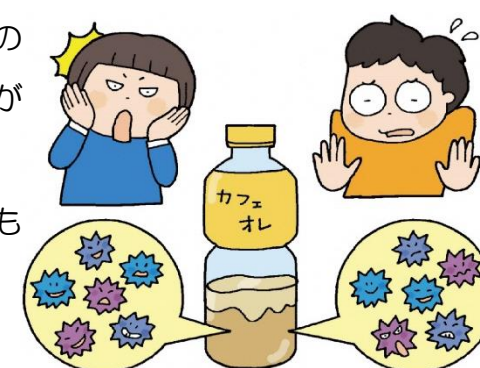
飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

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いので注意が必要です。

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



～やきとり風味あげ～

今月は、給食で人気の「やきとり風味あげ」をご紹介します。

【材料4人分】

鶏もも肉	240g
おろししょうが	4g
酒	大さじ1
かたくり粉	適量
揚げ油	食材が被るくらい
ねぎ	30g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

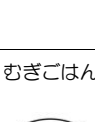
【作り方】

- (食材の下処理)
ねぎ、鶏もも肉をそれぞれ一口大に切る。
鶏もも肉と、★を混ぜ、1時間くらい漬けておく。
- (たれ)
★を混ぜ、中火で約3分間煮詰める。
※焦げないようにゆっくりかき混ぜながら火を通す。
- (炒める)
ねぎはフライパンで乾煎りする。
- (揚げる)
①の鶏肉にかたくり粉をまぶし、170℃に熱した油で約3分揚げ、中まで火を通す。
- (すべてを合わせる)
ねぎ、鶏肉、たれを混ぜ合わせて完成！

【準備するもの】

計量スプーン、まな板、包丁、ボウル、菜箸、バット、鍋、フライパン

1人分の栄養価*	エネルギー	254kcal	タンパク質	10.5g	脂質	14.5g
	カルシウム	10mg	ビタミンC	5mg	食塩	0.7g

日	予定献立			主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上：幼稚園 中：小学校 下：中学校	
1月		牛乳	はっほうさい もものヨーグルトソース	ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら		○	○	○	○	○	351	
				ぶたにく うすらのたまご いか	あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ						626	
				なまクリーム ヨーグルト	さとう	もも						808	
2火		牛乳	あじのひもの ごまあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		年長	△	○	○	○	354	
				あじ								610	
					ごま さとう	ほうれんそう もやし						724	
				とうふ かつおぶし こんにゃく	あぶら さといも	だいこん にんじん ねぎ							
3水		牛乳	ミートソース コールスローサラダ バナナ	ぎゅうにゅう	ソフトめん		○	○	○	○	○	330	
				ぶたにく	あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん						636	
					さんおんとう コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン						788	
						バナナ							
4木		牛乳	ビビンパのにく ビビンパのナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	373	
				ぶたにく	あぶら さんおんとう	にんにく						678	
					さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが						838	
				とりにく	ワンタン	にんじん もやし しいたけ						アスリート献立	
5金		牛乳	ほしのコロッケ たなばたじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ さとう	ごぼう にんじん しいたけ	○	○	○	○	○	365	
				とりにく ぶたにく	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						626	
				とりにく とうふ けすりぶし	そうめん	オクラ にんじん						七夕献立	777
				かんてん	さとう みずあめ	レモン ぶどう みかん							
8月		牛乳	ドライカレー フレンチサラダ フライドポテト	ぎゅうにゅう	ナン		○	○	○	○	○	377	
				ぶたにく	あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが						664	
					さんおんとう あぶら ごま	にんじん キャベツ きゅうり コーン						864	
					じゃがいも あぶら	パセリ							
9火		牛乳	あつあげのチリソース ちゅうかサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	2年	△	○	361
				あつあげ	かたくりこ さとう あぶら	ねぎ しょうが にんにく							660
					さとう ごまあぶら	にんじん もやし							814
				たまご けすりぶし		にんじん たまねぎ にら							
10水		牛乳	じゃがいもチップス おかかあえ さんさいうどん	ぎゅうにゅう	うどん		○	○	○	○	○	344	
					じゃがいも あぶら	あおのり						586	
				かつおぶし		ブロッコリー キャベツ						745	
				とりにく あぶらあげ けすりぶし		にんじん ねぎ ほうれんそう わらび たけのこ えのきたけ							
11木		牛乳	ハヤシライスソース コーンポテト おこめのタルト	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	505	
				ぶたにく	あぶら バター	たまねぎ にんじん にんにく						807	
					じゃがいも バター	コーン						971	
				たまご ぎゅうにゅう だいず	こむぎこ マーガリン さとう こめこ あぶら								
12金		牛乳	いわしのうめに ツナあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ		○	○	○	○	○	378	
				いわし	さとう かたくりこ	うめ しそ						640	
				ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ						787	
				とうふ けすりぶし	さといも ごま	だいこん にんじん ほうれんそう							
15月	海の日(祝日)												
16火		牛乳	チキンカレー コーンサラダ ふくじんづけ ミルメーク	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	463	
				とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく						783	
					あぶら さとう	キャベツ コーン レモン						970	
					さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ							
					さとう								
17水		牛乳	あげぎょうざ ピリカラサラダ とんこつラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん		○	○	○	○	○	300	
				ぶたにく	でんぶん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが						572	
					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						699	
				ぶたにく なんと		にんじん ほうれんそう もやし ねぎ にんにく しょうが メンマ							
18木		牛乳	にくチャーハンのぐ もやしときゅうりのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	333	
				ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	キャベツ ほうれんそう						615	
					ごまあぶら	もやし きゅうり にんにく しょうが						759	
				わかめ なんと	ごまあぶら	ねぎ						ふるさと給食	
7月の給食実施回数（△印の上に記載の学年は無し）							13	13	13	13	13		

＊ 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。

＊ 2日にあじ、12日にいわしが出ます。骨に気を付けて食べましょう。

＊ 4日は、アスリート献立です。今月のねらいは“夏バテしない体をつくる”です。
疲労回復効果のある豚肉や、代謝を助ける働きのあるほうれん草を取り入れました。

＊ 5日は、七夕献立です。晴れたら夜空を見上げて天の川を探してみましょう！

＊ 18日は、ふるさと給食です。東伊豆町の名物肉チャーハンを食べて元気に夏休みを迎えましょう😊

1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中学年	中学校
エネルギー(kcal)	372	654	811
たんぱく質(g)	12.3	23.7	28.7
脂質(g)	10.2	21.7	25.7
食塩(g)	1.5	2.3	2.9