

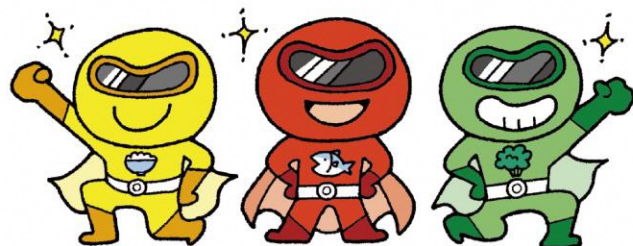
だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



## 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。



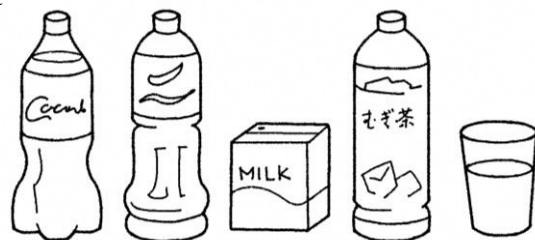
## のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!



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。



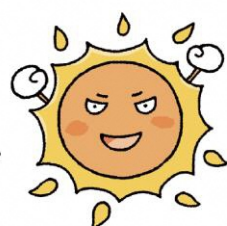
## Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの?

**A.** 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかですくように生活リズムをととのえましょう。



## 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、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。

## 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。



## 献立紹介 ~ごまドレッシングあえ~

今月は給食で人気の和え物「ごまドレッシングあえ」を紹介します。

### 【材料4人分】

- コーン缶 1/2缶 (20g)
- ほうれん草 60g
- キャベツ 2枚 (120g)
- いりごま 5g
- ☆ 三温糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 油 小さじ1

### 【作り方】

- (食材の下処理) ほうれん草は3cm幅に切り、キャベツは短冊切りにする。
- (茹でる) 鍋で湯を沸かし、沸騰したらキャベツとほうれん草を入れて10秒数えて取り出し、ザルに移す。
- (冷ます) ザルの下にボウルを置き、粗熱がとれるまで流水にさらす。素手で触れるくらいまで冷めたら水気を切り、冷蔵庫に入れておく。
- (仕上げ) ボウルに③の野菜とコーン、☆の調味料を入れて和えたら完成!



1人分の栄養価*	エネルギー	38kcal	タンパク質	1.3g	脂質	2.2g
	カルシウム	36mg	ビタミンC	15mg	食塩	0.3g

# 令和5年 7月 学校給食献立表

東伊豆町立学校給食センター

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	
3月	ロールパン	牛乳 フランクフルト ツナサンド にくたんごとほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう	パン							354	
			フランクフルト	さとう							580	
			ツナ	マヨネーズ	にんじん コーン きゅうり						786	
			つくね ブイヨン		にんじん ほうれんそう							
4月	むぎごはん	牛乳 やきとりふうみあげ きゅうりのなんばんづけ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							429	
			とりにく	さとう かたくりこ あぶら	しょうが ねぎ						750	
				さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん						939	
			かつおぶし とうふ		なめこ えのき ねぎ							
5月	ソフトめん	牛乳 カレーソース ほうれんそうのソテー バナナ	ぎゅうにゅう	ソフトめん							374	
			ぶたにく	あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト						699	
			ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン						872	
					バナナ							
6月	むぎごはん	牛乳 あつあげのチリソース ちゅうかさサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							353	
			なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ トマト						647	
				さとう ごまあぶら	にんじん もやし						798	
			たまご かつおぶし		にんじん たまねぎ にら							
7月	コーンピラフ	牛乳 ほしがたコロッケ やさいスープ たなばたデザート	ぎゅうにゅう ウィンナー	こめ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム						458	
			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	たまねぎ						729	
			ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう						892	
			とうにゅう	あぶら さとう こめこ	レモン							
10月	りんごパン	牛乳 マカロニグラタン ポイルやさい オニオンスープ	ぎゅうにゅう	パン	りんご	年長					337	
			とりにく ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ ぼんこ あぶら バター	たまねぎ にんじん しめじ	△	○	○	○	○	653	
				ごまドレッシング	キャベツ もやし きゅうり						833	
			ベーコン		たまねぎ コーン パセリ							
11月	むぎごはん	牛乳 キャベツのやきにくふう もやしときゅうりのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							306	
			ぶたにく	ごま あぶら かたくりこ さとう	キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく						574	
				ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく						705	
			とりにく はるさめ		ほうれんそう にんじん しいたけ							
12月	うどん	牛乳 じゃがいもチップス ツナあえ にくうどん	ぎゅうにゅう	うどん							367	
			あおのり	じゃがいも あぶら							620	
			ツナ	さんおんと	ほうれんそう キャベツ						788	
			ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ							
13月	むぎごはん	牛乳 なつやさいカレー コールスローサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							378	
			とりにく	こむぎこ あぶら	なす かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく トマト						693	
				ドレッシング さんおんと	キャベツ きゅうり にんじん コーン						853	
					オレンジ							
14月	むぎごはん	牛乳 さけのしおやき きんぴらごぼう いなとりふうけんちんじ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							397	
			さけ								662	
			しらたき	さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん						791	
			とうふ かつおぶし	さといも ごま	だいこん にんじん ほうれんそう							
17月	海の日											
18月	むぎごはん	牛乳 ぶたどんのぐ ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ								351
			ぶたにく しらたき	さとう	にんじん たまねぎ はくさい						641	
				さとう ごま	もやし ほうれんそう						792	
			かつおぶし あぶらあげ		キャベツ							
19月	ちゅうかめん	牛乳 はるまき 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							354	
			ぶたにく はるさめ	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	×	○	○	×	○	598	
				あぶら さとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく						734	
			ぶたにく なると		もやし にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく メンマ							
20月	むぎごはん	牛乳 ハヤシライスソース ごまドレッシングあえ プリン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							431	
			ぶたにく	あぶら バター	たまねぎ にんじん にんにく トマト	×	○	○	○	○	723	
				ごま あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン						876	
			だっしふんにゅう	さとう あぶら								
7月の給食実施回数 (△印の上に記載の学年は無し)						11	12	13	12	13		

\* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 7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！



\* 11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。筋肉をつくるために必要なたんぱく質を多く含む豚肉と、疲れをとる効果のあるピーマン、食欲を高めるにんにくを取り入れました。暑さに負けずたくさん食べましょう！

1か月平均	幼稚園	小学校 中学年	中学校
エネルギー(kcal)	376	659	820
たんぱく質(g)	12.7	24.3	29.5
脂質(g)	10.3	21.6	25.9
食塩(g)	1.6	2.3	3.0

\* 13日は、ふるさと給食の日です。旬の夏野菜をたくさん使ったカレーが出ます◎



\* 14日は、サケが出ます。骨に気をつけて、よく噛んで食べましょう！