

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1 木	黒米入りご飯 鶏肉のしそ味噌焼き もやしとピーマンのおかかソテー なすのチーズ焼き トマトとめかぶのサラダ ニラのかきたま汁 ヘルシーチーズ	鶏肉 味噌 かつお節 チーズ 卵 めかぶ	精白米 黒米 砂糖 油	しそ もやし ピーマン 人参 干し椎茸 なす トマト ニラ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.8 g
2 金	玄米入りご飯 カジキのエスニック風味焼き ココロ夏野菜のガーリック風味 トマトときゅうりの和風和え 味噌汁(わかめ・豆腐) ミルクゼリー(ラズベリーソースがけ)	めかじき わかめ 豆腐 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも オリーブ油 砂糖	玉葱 パセリ かぼちゃ 人参 赤パプリカ トマト きゅうり ぶなしめじ ラズベリー	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.4 g
5 月	食べ残し0(ゼロ) day 手巻き寿司 野菜と枝豆がんもの煮浸し 味噌汁(キャベツ・玉葱) カップヨーグルト	卵 豚肉 カニカマ ツナ 海苔 味噌 がんもどき カップヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	サニーレタス きゅうり 人参 小松菜 ぶなしめじ 枝豆 キャベツ 玉葱	エネルギー 714 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.3 g
6 火	七夕メニュー ご飯 しそ風味チキンカツと星のコロッケ 生野菜の付け合わせ こんにやくといんげんのピリ辛炒め すまし汁(そうめん・オクラ) レアチーズケーキ	鶏肉 豚肉 さつま揚げ チーズ	精白米 小麦粉 パン粉 油 こんにやく ごま油 そうめん 砂糖	しそ キャベツ きゅうり 赤キャベツ 人参 レタス トマト さやいんげん オクラ ラズベリー	エネルギー 822 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 28.2 g
9 金	玄米入りご飯 赤魚の香味ソースがけ 小松菜の和風和え ごぼうとひじきの和風サラダ モロヘイヤのスープ ミルクゼリー(マンゴーソースがけ)	赤魚 ひじき 豆腐 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ	ねぎ 小松菜 もやし エノキ茸 人参 ミトマト ごぼう 豆苗 コーン モロヘイヤ マンゴー	エネルギー 669 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.5 g
12 月	スペシャルメニュー ご飯 チーズインハンバーグ オクラの塩ゆで 人参グラッセ バイクドポテト カラフルサラダ コンソメスープ(玉葱・人参・ヤングコーン) メロンソースのミルクプリン	牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム ゼラチン	精白米 砂糖 じゃがいも 油	オクラ 人参 レタス サニーレタス きゅうり 黄パプリカ ミトマト 玉葱 ヤングコーン メロン	エネルギー 933 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 35.9 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996



夏の食生活について

蒸し暑い日が続いています。元気に過ごせていますか？梅雨があげると、今年の夏も猛暑になると予想されていますから、夏バテしないように今の時期から、しっかり食生活を見直すことが必要です。

さらに7月いっぱい40分ずらしての登校時間が続きます。気温も上昇し、マスクをしての登校ですから、熱中症にも注意が必要です。ぜひ、朝食は簡単なもので済ませるのではなく、おかずをしっかり組み合わせるようしましょう。塩分を含む味噌汁と一緒に食べることをおすすめします。十分な睡眠時間の確保も熱中症予防には必要です。

それでは、夏休み間近となっています。下記に夏バテ予防のアドバイスを

夏バテ予防は食生活から!



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう！給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4~5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。



給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。

暑さをのりきるためにビタミンB1をしっかりとる

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなど、のど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになるので、とくに注意して摂取したいビタミンです。脳や末梢神経の機能を保つはたらきもあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは5日(月)です!

7月の行事食



★7月6日(火)は、七夕メニュー。
星形のコロッケとそうめんとおくらを使って、天の川をイメージしたスープを用意します。

★1学期最後のランチは、スペシャルメニュー。
みんな大好き、チーズインハンバーグです。お楽しみに!

★今月の食生活目標★

水分を上手に摂ろう!

7/1~8/31は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。夏期には5万人前後の方が熱中症で救急搬送されているそうです。上手な水分補給を心がけましょう。水分補給のポイントを下欄に示しましたので、ぜひ参考にしてみてください。

それと熱中症に罹らないようにするには、日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけてことも大切です。体を熱さに慣れさせるといことですね。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前、寝る前にも



汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。