

日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						たんぱく質(円)	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
3 月	ごはん のりふりかけ さばの照焼 凍り豆腐の煮物	○	さば 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ	のりふりかけ	にんじん さやいんげん			こめ きょうかまい	こめあぶら	790(kcal) 33.8(g)
4 火	チーズパン ポークビーンズ ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	○	豚肉 大豆 豆腐 卵 まぐろ水煮	チーズ	にんじん	玉ねぎ ゴーヤ 冷凍パイ		パン じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	826 38.1
5 水	ひじきごはん <small>【東産100%メニュー】</small> きゅうりと穴子の酢の物 みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 穴子 豆腐 油揚げ みそ	ひじき わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり 玉ねぎ		米 強化米 砂糖 砂糖	米油	724 28
6 木	県産パン ブルーベリージャム カレービーフン 枝豆サラダ	○	ベーコン いか チキンハム	ひじき	にんじん ピーマン にんじん	ブルーベリージャム キャベツ 玉ねぎ サリナス 枝豆		パン ビーフン 砂糖	米油 ごま油 ごま	785 30.5
7 金	菜めし <small>【七タ献立】</small> あじの南蛮漬け そうめん汁 七タゼリー	○	あじ 卵 なると		菜めしのもと にんじん にんじん オクラ	玉ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ		片栗粉 砂糖 そうめん	米油	792 32.9
10 月	牛めし 小松菜サラダ 夏野菜のみそ汁	○	牛肉 油揚げ まぐろ水煮 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 絹さや 小松菜 かぼちゃ オクラ	ごぼう きゅうり キャベツ レモン汁 えのき茸		米 強化米 こんにゃく 砂糖 砂糖	米油 米油	758 29.9
11 火	クロワッサン なすと挽肉のスパゲティー ごまじゃこサラダ	○	牛ミンチ 豚ミンチ	しらす干し	にんじん ピーマン ほうれん草 にんじん	なす 玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし		クロワッサン スパゲティー 砂糖	オリーブオイル ごま 米油	795 27.4
12 水	麦ごはん 福神漬 夏野菜のカレー チーズオムレツ すいか	○	豚肉 オムレツ	チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	福神漬 玉ねぎ なす とうもろこし りんご すいか		米 麦 強化米 じゃが芋	米油	850 31.3
13 木	ロールパン ししゃもフライ 野菜たっぷりスープ 豆乳パンナコッタ	○	ベーコン いんげん豆 豆乳パンナコッタ	ししゃも	かぼちゃ 小松菜 にんじん	玉ねぎ セロリー キャベツ		ロールパン じゃが芋 マカロニ	米油 マーガリン	759 25.7
14 金	給食はありません									
18 火	給食はありません									
19 水	給食はありません									
20 木	ごはん ビビンバ わかめスープ 山梨産白桃ゼリー	○	牛肉 卵 みそ	わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ ねぎ	玉ねぎ 桃ゼリー		米 強化米 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油 ごま ごま	732 25.6



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く延ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。



いろいろな“めん”

そば
そば粉を使用したもの

中華めん
小麦粉に“かん水”を加えて、独特のコシや風味を出したものです

ソフトめん
正式な名称は「ソフトスパゲッティ式めん」、小麦粉が原料

スパゲッティ
主にデュラム・セモリナという種類の小麦粉が原料

米粉めん
米粉が原料、台湾のビーフン、ベトナムのフォーもこの仲間



食育だより 7月号

和木町立学校給食センター
栄養教諭 藤中 啓子

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みをむかえましょう。



元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



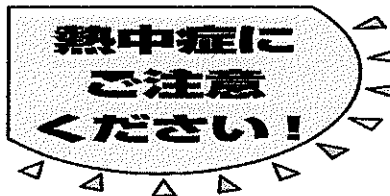
朝ごはん抜き



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



偏った食事



急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

☀️ 熱中症になりやすいのは？

高齢者・乳幼児



障害や持病
のある人



体調の悪い人



肥満の人



健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意！



☀️ 予防のポイント



食事・睡眠
をしっかり
とり、体調
を整える

涼しい服装を
心がける



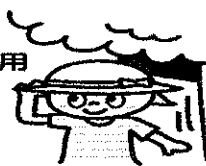
こまめに
水分をとる



日傘や帽子
を使う

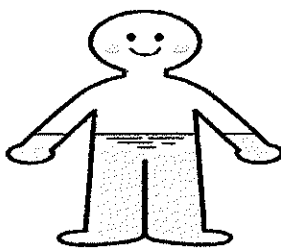


日陰を利用
し、無理
せず休憩
する



室内では扇風機やエア
コンで温度を調節し、直射
日光が当たらない工夫を

☀️ 水分補給、なぜ必要？



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼吸などから出ていき、

その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりすることで体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

☀️ 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。



経口補水液は
手作りできます！



水 1ℓ + 砂糖 40g
塩 3g