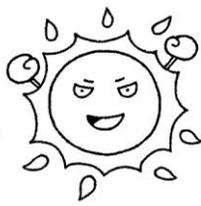


日	曜日	こんだてめい	のみもの	学 校 別	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱく し つ g	し じ つ g	え ん ぶ ん g	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
									からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
3	月	あげパン(シュガー) ウインナー(幼:1本 小:2本 中:3本) だいこんツナサラダ ABCマカロニスープ	牛乳	幼 小 中	527 620 806	25.4 29.9 38.9	21.5 25.3 32.9	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ウインナー ツナフレーク とりにく	にんじん だいこん とうもろこし ★たまねぎ キャベツ	パン グラニューとう あぶら ドレッシング ★じゃがいも マカロニ
4	火	ごはん ふりかけ ふたキムチ はるさめとチンゲンさいのスープ	牛乳	幼 小 中	526 619 805	23.2 27.3 35.5	13.6 16.0 20.8	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう ふりかけ ふたにく とりにく	にんじん なら にんにく ★しょうが ねぎ ☆もやし はくさいキムチ ★たまねぎ ちんげんさい	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら はるさめ
5	水	スパゲッティナポリタン かぼちゃひきにくフライ ビーンズサラダ	牛乳	幼 小 中	510 600 780	21.3 25.0 32.5	19.0 22.3 29.0	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ふたにく かぼちゃひきにくフライ だいち	にんじん ★ピーマン トマト ★たまねぎ えだまめ ★きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう ドレッシング
6	木	ロールパン ハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ やさいスープ	牛乳	幼 小 中	512 602 783	25.3 29.8 38.7	21.0 24.7 32.1	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ハンバーグ けずりぶし とりにく	にんじん ブロッコリー ★たまねぎ キャベツ	パン あぶら ★じゃがいも
7	金	～たなばたメニュー～ ちらしずし ほしのコロッケ たなばたそうめんじる デザート	牛乳	幼 小 中	610 718 933	18.4 21.6 28.1	15.4 18.1 23.5	2.3 3.0 3.8	ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご ほしのコロッケ	にんじん こまつな ★しょうが いんげん ちらしずしのもと ねぎ	こめ あぶら さとう ふ そうめん ぶどうゼリー
10	月	ごはん ふりかけ とりのあまからあげ きのこいりけんちんじる	牛乳	幼 小 中	525 618 803	22.8 26.8 34.8	15.5 18.2 23.7	1.0 1.3 1.6	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく とうふ	にんじん こまつな だいこん ねぎ しめじ えのき ほししいたけ こんにやく	こめ あぶら あまからあげのたれ こむぎこ かたくりこ
11	火	ごはん つくだに ちくぜんに さんしょくおひたし	牛乳	幼 小 中	513 604 785	22.7 26.7 34.7	11.1 13.0 16.9	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう のりつくだに とりにく やきちくわ けずりぶし	にんじん こまつな たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにやく いんげん キャベツ	こめ あぶら さとう ★じゃがいも
12	水	しょうゆラーメン あげぎょうざ(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) ゆでとうもろこし	牛乳	幼 小 中	578 680 884	23.9 28.1 36.5	17.4 20.5 26.7	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ふたにく なんと ぎょうざ	にんじん にんにく ★しょうが ねぎ ☆もやし とうもろこし	めん あぶら
13	木	ひじきごはん とうふハンバーグ きりぼしだいこんのみそじる	牛乳	幼 小 中	510 600 780	20.5 24.1 31.3	12.8 15.1 19.6	2.0 2.7 3.4	ぎゅうにゅう ☆ひじき とりにく とうふハンバーグ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たけのこ えだまめ きりぼしだいこん ★たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ★じゃがいも
14	金	～かながわけんさんびんデー～ なつやさいカレー はなやさい デザート	はっこ うにゅう	幼 小 中	591 695 904	20.6 24.2 31.5	12.0 14.1 18.3	1.6 2.1 2.6	はっこうにゅう とりにく	にんじん ブロッコリー ★いんげん にんにく ★たまねぎ ★ズッキーニ カリフラワー とうもろこし ☆すいか	こめ カレーこ カレールウ あぶら ドレッシング ★じゃがいも
18	火	ソースやきそば フライドポテト しらたまミックスゼリー	牛乳	幼 小 中	575 676 879	22.2 26.1 33.9	18.9 22.2 28.9	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん ★たまねぎ キャベツ ☆もやし ☆みかん	めん あぶら じゃがいも しらたま いちごゼリー

*なお、ぶっしのつごうによりこんだてをいちぶへんこうすることがあります。★じるしは、じばさん、☆じるしはかながわさんです。

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。

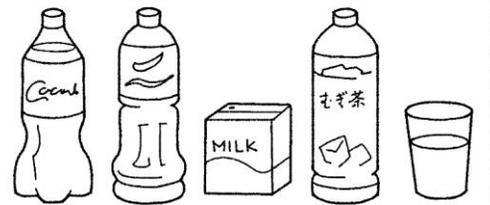
のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



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。



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。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!



7月給食だより

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



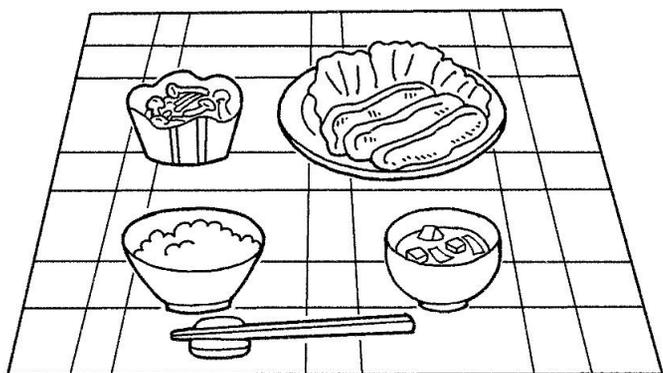
6月の給食で使用した物資の産地



物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	清川村・青森県	れんこん	茨城県
にんじん	神奈川県・茨城県	ごぼう	青森県・群馬県
もやし	神奈川県	キャベツ	千葉県・茨城県
こまつな	神奈川県	パセリ	清川村
しょうが	茨城県	きゅうり	清川村・神奈川県
にんにく	清川村	しめじ・えのき茸	長野県
じゃがいも	清川村	チンゲン菜	茨城県
たまねぎ	清川村・神奈川県	にら	栃木県
ながねぎ	茨城県・千葉県	ズッキーニ	群馬県
ピーマン	茨城県	鶏肉	岩手県
赤、黄ピーマン	茨城県	豚肉	静岡県

献立の基本

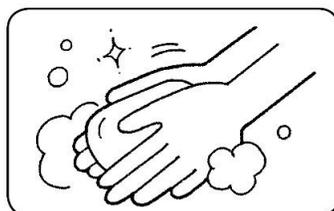
主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

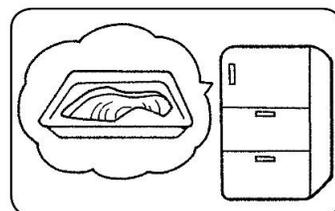
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



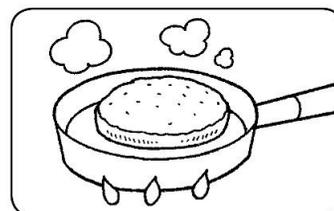
手には雑菌がついてい
ます。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい?

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

A. 細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えても手にはウイルスなどが付いていることがあります。また、手を洗う時は水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。



A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

