

日曜日	こんだてめい	のみのもの	学 校 別	エ ネ ル ギ ー	たんばくしゅつ g	しゅつ 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
1 火	たかなチャーハン あげぎょうざ(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) ぱいたんスープ	牛乳	幼 小 中	511 601 781	18.5 21.8 28.3	17.9 21.1 27.4	2.1 2.8 3.5	ぎゅうにゅう やきぶた いりたまご なると	にんじん にら ねぎ たかな はくさい	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ぱいたんスープ
2 水	いりどりやさいのカレースパゲッティ ほしのコロッケ バンバンジーふうサラダ	牛乳	幼 小 中	490 577 750	20.0 23.5 30.6	21.5 25.3 32.9	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう ウィンナー ほしのコロッケ とりささみ	にんじん あか・きパプリカ ★たまねぎ ズッキーニ もやし きゅうり	スパゲッティ あぶら ごまドレッシング
3 木	あげパン オムレツ スパゲッティサラダ ミネストローネ	牛乳	幼 小 中	528 621 807	19.9 23.4 30.4	22.4 26.4 34.3	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	にんじん キャバツ ★にんにく ★たまねぎ トマト セロリ	パン あぶら グラニューとう スパゲッティ エッグケアマヨネーズ イタリアンドレッシング ★じゃがいも
4 金	ごはん すどり キャバツのしおこんぶあえ	牛乳	幼 小 中	525 618 803	21.8 25.7 33.4	14.5 17.0 22.1	1.1 1.4 1.8	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ	にんじん ★ピーマン しょうが ★たまねぎ たけのこ キャバツ ★きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ ★じゃがいも ごまあぶら
7 月	～たなばたメニュー～ にしょくどん(とりそぼろ・おひたし) たなばたそうめんじる デザート	牛乳	幼 小 中	539 634 824	21.8 25.7 33.4	13.9 16.4 21.3	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし	にんじん こまつな ★にんにく もやし ねぎ	こめ あぶら おふ そうめん ぶどうゼリー
8 火	ごはん ゴーヤチャンプルー はるさめスープ	牛乳	幼 小 中	514 605 787	23.0 27.1 35.2	14.7 17.3 22.5	1.3 1.7 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく わかめ	にんじん ゴーヤ ★たまねぎ もやし	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ
9 水	ブロッコリーのペペロンチーノ かぼちゃコロッケ かいそうサラダ	牛乳	幼 小 中	553 650 845	24.8 29.2 38.0	16.9 19.9 25.9	2.1 2.8 3.5	ぎゅうにゅう ぶたにく かぼちゃコロッケ かいそうサラダ	にんじん ブロッコリー ★にんにく とうがらし ★たまねぎ だいこん ★きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら あおじそドレッシング
10 木	ごはん ふりかけ にくじゃが のりずあえ	牛乳	幼 小 中	547 643 836	22.3 26.2 34.1	21.2 24.9 32.4	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ふりかけ ぶたにく ツナフレーク きざみのり	にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく グリンピース もやし	こめ あぶら さとう ★じゃがいも
11 金	ごはん とりのからあげ キャバツのカレーふうみ とうふのみそじる	牛乳	幼 小 中	553 650 845	24.8 29.2 38.0	16.9 19.9 25.9	2.1 2.8 3.5	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ★にんにく しょうが キャバツ ねぎ	こめ あぶら カレーこ こむぎこ かたくりこ
14 月	コッパンスライス チリコンカーン ポトフ	牛乳	幼 小 中	520 612 796	25.9 30.5 39.7	19.6 23.0 29.9	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	にんじん トマト ★にんにく たまねぎ セロリ いんげん	パン あぶら さとう じゃがいも
15 火	～かながわさんびんがっこうきゅうしょくデー～ なつやさいかレー めぐみポークのひとくちカツ デザート	はっこう にゅう	幼 小 中	558 657 854	19.3 22.7 29.5	9.1 10.7 13.9	1.4 1.8 2.3	はっこうにゅう ★ぶたにく	にんじん ★にんにく ★たまねぎ ★なす ズッキーニ とうもろこし ☆すいか	こめ あぶら さとう カレールウ こむぎこ パンこ
16 水	ソースやきそば ゆでとうもろこし しらたまいりミックスゼリー	牛乳	幼 小 中	520 612 796	22.3 26.2 34.1	15.6 18.4 23.9	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ★たまねぎ キャバツ もやし とうもろこし パイン	めん あぶら しらたま サイダー みかんゼリー 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が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

水分補給はこまめにしよう！

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。

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かしくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

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。

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。

おしらせ

7月15日の一口カツは、清川村の山口養豚場さまから無償で提供していただいた豚肉、「恵水ポーク」を使用しています。

また、緑小学校の2、3年生が協力して皮むきをしてくれたとうもろこしを7月16日の献立に使用する予定です！お楽しみに♪

7月給食だより

だんだんと日差しが強く、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。

しっかり食べて



夏ばて予防!



その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてとい
います。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなっ
て食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状
態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、
胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させる
といわれています。冷たいものとりすぎに気を
つけましょう。

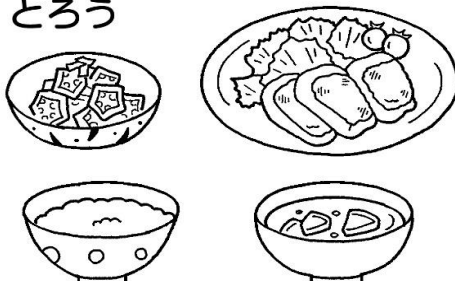
夏を元気にすごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



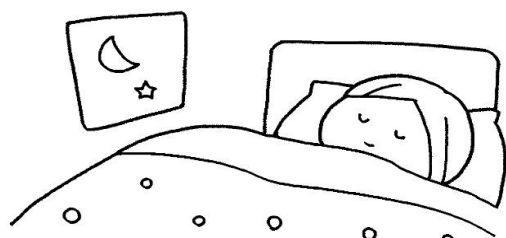
主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



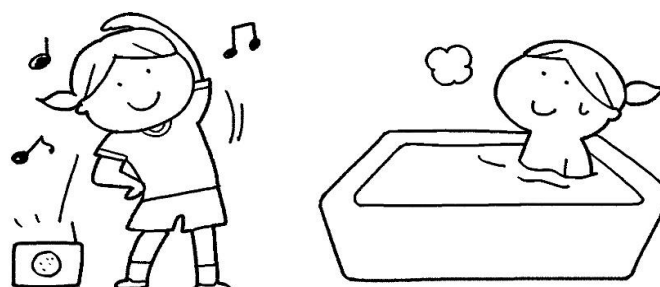
冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。