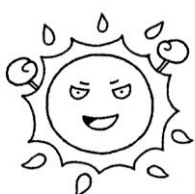


日	曜日	こんだてめい	の み も の	学 校 別	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ g	し つ g	え ん ぶ ん g	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
									からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
1	水	スパゲッティナポリタン ぎゅうにくコロッケ はなやさい デザート	牛乳	幼 小 中	514 605 787	21.8 25.7 33.4	18.2 21.4 27.8	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにくコロッケ ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー ★たまねぎ トマト カリフラワー とうもろこし	スパゲッティ さとう あぶら イタリアンドレッシング
2	木	ごはん ゴーヤチャンプルー はるさめスープ	牛乳	幼 小 中	510 600 780	21.4 25.2 32.8	14.5 17.1 22.2	0.8 1.1 1.4	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 かたくりこ
3	金	ごはん とりのからあげレモンソース ブロッコリーのおかかあえ こうやどうふのみそしる	牛乳	幼 小 中	533 627 815	24.8 29.2 38.0	15.6 18.4 23.9	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん ブロッコリー こまつな レモン ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう
6	月	ひじきごはん かつおカツ きのこいりけんちんじる	牛乳	幼 小 中	517 608 790	20.5 24.1 31.3	16.3 19.2 25.0	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かつおカツ とうふ	にんじん こまつな たけのこ えだまめ ねぎ だいこん こんにゃく えのき しめじ ほししいたけ	こめ さとう あぶら
7	火	～たなばたメニュー～ そうめん そうめんのぐ めんつゆ ほしのハンバーグ デザート	牛乳	幼 小 中	479 563 732	22.9 26.9 35.0	14.4 16.9 22.0	2.4 3.2 4.0	ぎゅうにゅう とりささみ きんしたまご ハンバーグ	にんじん キャベツ きゅうり	そうめん さとう ごまあぶら あぶら みかんゼリー
8	水	ごはん マーボーどうふ ナムル	牛乳	幼 小 中	537 632 822	22.4 26.3 34.2	18.1 21.3 27.7	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とうばんじゃん てんめんじゃん	にんじん にら こまつな にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら
9	木	あげパン(シュガー) ウインナー(幼:1本 小:2本 中:3本) やさしいソテー ABCマカロニスープ	牛乳	幼 小 中	543 639 831	21.7 25.5 33.2	26.2 30.8 40.0	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	にんじん ★ピーマン たまねぎ キャベツ	パン あぶら グラニューとう あぶら マカロニ ★じゃがいも
10	金	わかめごはん さばのみぞれに とんじる	牛乳	幼 小 中	545 641 833	24.1 28.4 36.9	19.8 23.3 30.3	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと さばのみぞれに ★ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ むぎ あぶら さといも
13	月	チキンライス オムレツ ポトフ	牛乳	幼 小 中	559 658 855	22.6 26.6 34.6	18.2 21.4 27.8	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ ぶたにく	にんじん ★ピーマン にんにく たまねぎ とうもろこし セロリ いんげん	こめ あぶら ★じゃがいも
14	火	～かながわさんびんがっこうきゅうしょくデー～ なつやさしいカレー デザート めぐみポークカツ(幼:1こ 小、中:2こ)	はっ こ う に ゅう	幼 小 中	686 807 1049	28.6 33.6 43.7	19.6 23.0 29.9	1.8 2.4 3.0	はっこくにゅう ★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
15	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	536 630 819	22.4 26.4 34.3	13.9 16.3 21.2	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ 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ぶへんこうすることがあります。 ★しるしはじばさん、☆し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。



水分補給はこまめにしよう！

のどがかわく前に

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。





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。



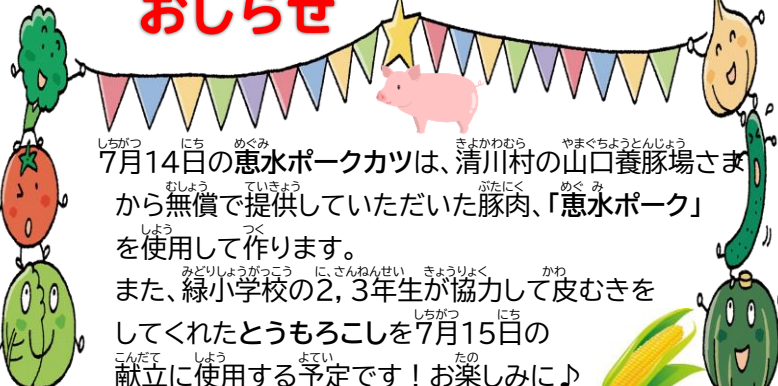
7月7日は七夕

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。



お知らせ

7月14日の恵水ポークカツは、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」を使用して作ります。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15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

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

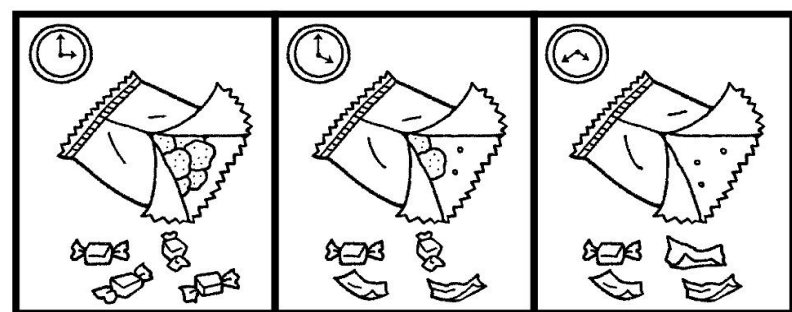
物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	北海道・青森県	はくさい	長野県
にんじん	茨城県・千葉県・徳島県	にら	茨城県・栃木県
もやし	栃木県	キャベツ	茨城県・神奈川県・群馬県
こまつな	茨城県	紫キャベツ	茨城県
しょうが	高知県	きゅうり	神奈川県・群馬県
にんにく	青森県	しめじ・えのき	長野県
じゃがいも	清川村・長崎県	さといも	千葉県
たまねぎ	清川村・愛知県・佐賀県	ごぼう	青森県
ながねぎ	茨城県・千葉県・徳島県	セロリ	福岡県
ピーマン	茨城県	鶏肉	岩手県・静岡県
赤、黄パプリカ	静岡県	豚肉	清川村・静岡県



暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



だらだら食べはやめよう！

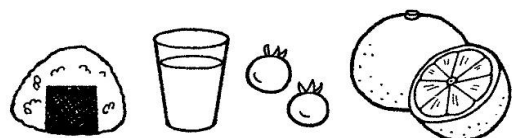


時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

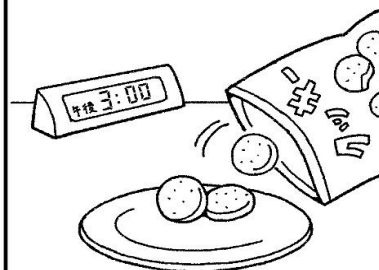
Q. 間食って菓子のこと 間食は…… でしょう？



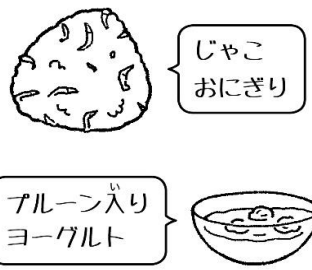
A. 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ず取るものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。



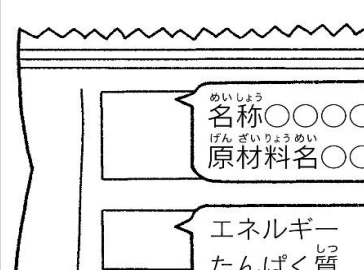
・時間と量を
決めて食べる



・不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる



・食品表示を見ながら
食品を選ぶ



子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、自由に買い食いしたりしていませんか？ そのことが食べすぎや偏食(食事を残したり、食べれない)の原因になっているかもしれません。時々、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。

