

今月の給食目標 「暑さに負けない食事をしよう」

水分補給の大切さを知ろう！

夏は「熱中症」に対する注意が必要です。熱中症を予防するためにはこまめに水分を補給することがとても大切です。

人間の体のおよそ60%以上は水分でできている。そのため私たち人間は毎日、水分を十分にとらなければならない。また気温が上がり、汗をたくさんかく夏は熱中症が起こりやすいことが知られている。めまい、頭痛、吐き気、ひどい場合は命にもかかわるのが熱中症だが、どんなことに気をつけたら予防できるのだろうか。

「のどが渇く前に飲む」、こまめな水分補給が大切！

「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体の水分は不足しています。とくに運動する場合は、運動前に必ずコップ1〜2杯程度の水分をとり、気温が高いときは15〜30分ごとに「給水タイム」を設けて、必ず水分を補給しましょう。ただし、一度にたくさん飲んだり、冷やし過ぎたりすると胃腸をこわしてしまいます。すると食事ができなくなって体調も崩しやすくなるので注意しましょう。

飲み物や食べ物から上手に水分補給



ジュースや炭酸飲料など糖分の多いものは水分補給に適しません。普段は水か麦茶などで補給しましょう。ただし、スポーツなどで急にたくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。じつは飲み物だけでなく、食事からも水分をとることができます。ご飯や汁物はもちろんですが、とくに夏が旬の野菜や果物は水分が多く、ビタミンや無機質(ミネラル)も補えます。食事をしっかりと「食べる水分補給」も心がけましょう。

あさベジ

朝ごはんにはベジタブル(野菜)のおかずを食べよう！

朝ごはんにおすすめ！
レシピ



【ちぎりキャベツのシャカシャカサラダ】

| 材料 | 2人分 | 分量 | 作り方 |
|------|-----|----------|---|
| キャベツ | | 100g(2枚) | ① キャベツは洗って水けをきり、食べやすい大きさに手でちぎりビニール袋に入れる。 ② ①にごま油と塩をふりいれて、しゃかしゃかまで3分おく。 ③ 器にもってごまをふつたらできあがり♪ |
| ごま油 | | 大さじ1/2 | |
| 塩 | | 小さじ1/3 | |
| ごま | | 小さじ1 | |

♡ごまのかわりに、やきのりや韓国のもちもおいしいよ。♡キャベツのかわりにレタスでもおいしいよ。
♡ごま油がキャベツの表面をコーティングして水分がでなくておいしいよ。

副菜(サラダ)



ほうちょうも、まな板もつかわなくてもサラダができるよ！



夏こそ、牛乳！



給食のない夏休みも、家で牛乳を飲みましょう。

牛乳は栄養のカクテル！

たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。



カルシウムの吸収率がばつぐん！ 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



体の成長には運動と睡眠も大切！

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは薬物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。



大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用！



カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

7月 予定献立表

「暑さに負けない食事をしよう！」

令和3年7月1日
佐久市学校給食南部センター

| 月 | 日 | 献立名 | | 赤の仲間 血や筋肉にな | | みどりの仲間 体の調子を整える | | 黄色の仲間 熱や力の元になる | | エネルギー(kcal) | | 一口メモ | | | |
|----|---|------------------|--|---------------------------------|-------------|---|------------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---|--|--|-----|-----|
| | | 主食 黄色の仲間 | おかず (主菜・副菜・汁) | <1群> | <2群> | <3群> | <4群> | <5群> | <6群> | たんぱく質(g) | 脂質(g) | | | | |
| 1 | 木 | コッペパン | とり肉の新玉ねぎソース だいずサラダ たまごとレタスのスープ | とりにく ツナフレーク大豆 たまごとうふ | | にんじん にんじん | たまねぎ キャベツきゅうり、レモン果汁 たけのこ、レタス | さとう | | 米サラダ油 ごま油 | 621 32.3 21.9 3.0 | 754 38.8 25.7 3.7 | 7月2日は岸野小のおたのしみ献立です。 岸野小のみなさんは7月7日の七夕をイメージして献立を考えてくれました。天の川をイメージしたそうめん汁や星の形のチーズが入ったサラダがです。また、主菜はえひめ県の高級魚「真鯛(まだい)」のせんざんきあげ(からあげ風)です。おたのしみに♡ | | |
| 2 | 金 | お楽しみ献立 キムタクご飯 | マダイのせんざんき揚げ 星形チーズサラダ 七夕そうめんじる 七夕ゼリー | マダイ(えひめ県) | チーズ | キャベツきゅうり、コーン | さとう | 米サラダ油 | 618 26.8 19.7 3.1 | 712 30.7 22.0 3.9 | チンジャオロースはピーマンと豚肉の細切りをいためて作ります。夏に美味しいピーマンをたくさん使った料理です。 | | | | |
| 5 | 月 | ごはん | ハンバーグ夏野菜ソース ごまきゅうり 大根とぼたてのスープ | ハンバーグ ツナフレーク ぼたてフレーク | わかめ | トマト缶、赤ピーマン にんじん にんじん、チンゲン菜 | ズッキーニ きゅうり、もやし たいこん、たまねぎ | さとう、でんぷん さとう ごま油、ごま | 米油(揚げ油) ごま油 | 608 26.6 19.3 2.0 | | 739 30.3 20.4 2.3 | レタスはスープに入れると、うまみがスープにだけ出して、生のレタスとまた違った味わいを楽しめます。 | | |
| 6 | 火 | コッペパン | スズキの大葉レモンソース ひじきとパプリカのサラダ 夏色マカロニスープ | すずき チキンささみ とりにく | 海藻モックス | パプリカ きゅうり、もやし たまねぎ、キャベツ、コーン | でんぷん、さとう さとう | 米油(揚げ油) ごま油、ごま | 633 30.8 21.5 2.7 | 778 36.7 24.8 3.4 | 熱中症に注意! 水分をこまめにとりましょう! | | | | |
| 7 | 水 | ごはん | チンジャオロース きゅうりの中華ええ とうふのみそじる チーズ | ぶたにく さきいか 油揚げ、とうふ、みそ | わかめ | にんじん たまねぎ、白菜、長ねぎ | さとう、でんぷん さとう | ごま油 ごま油、ごま | 646 33.8 21.9 2.7 | 801 39.3 24.1 3.4 | | レタスはスープに入れると、うまみがスープにだけ出して、生のレタスとまた違った味わいを楽しめます。 | | | |
| 8 | 木 | コッペパン | ペンネのミートソース わかめと枝豆のサラダ レタスとウィンナーのスープ | ぶたひきにく、大豆 わかめ 野菜入りソーセージ | 粉チーズ わかめ | トマト缶、パプリカ たまねぎ もやし、きゅうり、冷凍むき枝豆 たまねぎ、レタス | マカロニ、ペンネ | オリーブ油 ごま油 ごま油 | 623 25.7 21.0 2.9 | 758 30.5 24.4 3.9 | 今月の佐久市産食材 玉ねぎ きゅうり ズッキーニ チンゲン菜 キャベツ | | | | |
| 9 | 金 | ごはん | さばのカレー焼き きゃべつのおかかあえ ささみのすましじる メロン | さば けずりぶし とりささみ | | にんじん キャベツきゅうり たまねぎ、干しシイタケ、白菜、長ねぎ メロン | さとう さとう | 米サラダ油、ごま油 米サラダ油、ごま | 637 28.5 22.4 1.7 | 791 33.5 25.4 1.9 | | 今月の学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。 | | | |
| 12 | 月 | ごはん | 三色そばろ 切り干しだいこんのサラダ 油あげのみそじる | とりひきにく、たまご 油揚げ、みそ | | にんじん 切り干しだいこん、きゅうり たまねぎ、白菜、長ねぎ | さとう さとう | 米サラダ油 米サラダ油、ごま | 635 28.3 21.3 2.4 | 797 33.4 24.3 3.0 | 今月の学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。 | | | | |
| 13 | 火 | パン | レバーといものかつあえ フレンチサラダ ズッキーニのスープ | 鶏レバー、鶏もも肉、ぶた肉 とりにく | | にんじん キャベツきゅうり、コーン たまねぎ、ズッキーニ、レタス | でんぷん、じゃがいも、さとう | 米油(揚げ油) 米サラダ油 | 657 26.8 23.5 3.0 | 798 31.8 27.4 3.6 | | 今月の学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。 | | | |
| 14 | 水 | ごはん | マーボ-なす キャベツのごまサラダ やきふのみそじる | ぶたひきにく、大豆、みそ ツナフレーク とりにく | | なす、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、水菜 にんじん キャベツきゅうり たまねぎ、白菜、長ねぎ | はるさめ、さとう、でんぷん さとう 小切り麩 | 米サラダ油、ごま油 米サラダ油、ごま | 603 25.8 19.4 1.7 | 755 30.8 22.0 2.1 | 今月の学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。 | | | | |
| 15 | 木 | 米粉パン | マダイのみかんソース さっぱりポテトサラダ カラフルフルーツポンチ | マダイ(えひめ県) チキンささみ | | マーメイド、オレンジジュース きゅうり、キャベツ みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン果汁 豆乳ゼリー、ゼリー(ビオラ、ソフトアイス、おから、みかん)、カラフルボール | でんぷん じゃがいも、さとう | 米油(揚げ油) 米サラダ油 | 754 25.5 20.9 1.9 | 923 30.0 24.0 2.4 | | 今月の学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。 | | | |
| 16 | 金 | ごはん | ぶた肉どんの具 塩丸いかの酢の物 もずくのみそ汁 ミニトマト | ぶたにく 塩丸いか とうふ、みそ | わかめ | にんじん きゅうり、キャベツ たまねぎ ミニトマト | つきこん、さとう さとう | 米サラダ油 | 614 31.3 16.0 2.3 | 775 37.3 17.7 2.7 | 今月の学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。 | | | | |
| 19 | 月 | ごはん | とりのからあげ ゆかりあえ かきたまじる | とりにく たまご | | にんじん キャベツきゅうり たまねぎ、干しシイタケ、たけのこ、水菜 | でんぷん でんぷん | 米油(揚げ油) | 575 26.8 18.4 1.9 | 719 31.8 20.8 2.2 | | 今月の学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。 | | | |
| 20 | 火 | コッペパン | がにかつ(野菜入り) イタリアンサラダ ミネストローネ れいとうみかん | グラタン ツナフレーク イートンモックスチーズ | | 赤ピーマン たまねぎ、ズッキーニ 冷凍みかん | さとう | オリーブ油 オリーブ油 | 647 23.1 23.1 2.9 | 796 27.8 27.8 3.4 | 今月の学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。 | | | | |
| 21 | 水 | ごはん | さびなごのかりかりフライ ふくじんづけあえ 夏野菜のカレー | さびなご、かりかりフライ ぶたにく、鶏レバー、ミニトマト | | キャベツきゅうり、塩梅漬け | | 米油(揚げ油) | 671 25.9 21.6 | 855 31.2 25.2 | | 今月の学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。 | | | |
| 26 | 月 | ごはん | みそだれ焼き肉 夏野菜の塩こんぶあえ わかめのみそ汁 ミルクコーヒー | ぶたにく、みそ 塩昆布 とうふ | わかめ | にんじん キャベツきゅうり、ズッキーニ 干しシイタケ、たまねぎ、白菜、長ねぎ | つきこん、さとう | 米サラダ油、ごま油 ごま油 | 626 27.6 18.1 | 775 32.7 20.5 | 今月の学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。 | | | | |
| | | | | | | | | | | 2.2 | | 2.5 | 2.8 | 2.8 | 2.9 |

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。