

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	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ったらできあがり♪
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、一生受美な骨にするための「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汗づくりにピッタリ。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
佐久市学校給食南センター

月	日	献立名		赤の仲間		みどりの仲間		黄色の仲間		エネルギー(kcal)		一ロメモ
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	魚	肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	<5群>	<6群>	たんぱく質(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			たまねぎ	さとう		621	754	<p>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♡</p> <p>チンジャオロースはビーマンと豚肉の細切りをいためて作ります。夏に美味しいビーマンをたくさん使った料理です。</p> <p>レタスはスープに入れると、うまみがスープにだけ出て、生のレタスと違った味わいを楽しめます。</p> <p>熱中症に注意! 水分をこまめにとりましょう!</p> <p>のどがかわく前に飲む</p> <p>ふだんのおやつは水やお茶</p> <p>なすの美味しい季節になりました。なすが苦手な人も大好きな味つけです。マーボーなすをいただきます。</p> <p>佐久市産地域食材</p> <p>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</p> <p>今月も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。</p> <p>もうすぐ夏休み。家でも牛乳を飲んでカルシウムをとりましょう。(裏面も読んでね)</p> <p>夏野菜が入ったカレーを食べて元気に夏をすごしましょう。</p>
岸野小	お楽しみ献立	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)					さとう、でんぷん	米サラダ油	618	712	
2	金	キムタクご飯	ハンバーグ夏野菜ソース ごまきゅうり 大根とほたてのスープ	ハンバーグ			ズッキーニ	さとう、でんぷん	米サラダ油	26.8	30.7	
5	月	ごはん	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	スズキ			しその葉	長ねぎ、レモン果汁	でんぷん、さとう	633	778	
6	火	コッペパン	チンジャオロース きゅうりの中華え どうふのみそじる チーズ	ふたにく			にんじん、ピーマン	長ねぎ、たけのこ水煮	さとう、でんぷん	646	801	
7	水	ごはん	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	ふたにく			トマト、パプリカ	たまねぎ	マカロニ、ペンネ	623	758	
8	木	コッペパン	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						637	791	
9	金	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	とりにく						28.5	33.5	
12	月	ごはん	レバーといも(キャブ)あえ フレンチサラダ ズッキーニのスープ	レバー						657	798	
13	火	コッペパン	マーボーなす キャベツのごまサラダ やきふのみましじる	ふたにく						600	755	
14	水	ごはん	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)						754	923	
15	木	コッペパン	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						614	775	
16	金	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						575	719	
19	月	コッペパン	ボテカブグラウ(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						647	796	
20	火	コッペパン	きびごのかりかりフライ ふくじんづけあえ 夏野菜のカレー	きびご						671	855	
21	水	ごはん								25.9	31.2	

夏に気をつけたい食中毒

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

つけない
手、調理器具、野菜などは、よく洗う

増やさない
生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する

やっつける
肉や魚は、中心部までしっかり加熱する

★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。