

7月



給食だより



令和6年度
魚沼市立広神中学校

蒸し暑い日が続いています。「何だか食欲がわかないな。」と感じている人もいるかもしれません。食欲がないからと食べないでいると、なおさら体調を崩してしまうことにつながります。しっかりと食べ、しっかりと体を休めて体調を整え、本格的な夏に備えましょう。

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



<p>のどが潤いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起床時、 入浴の前後、 就寝前など</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



<p>朝食抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホ ゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
------------------------	-------------	--	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝食をしっかり食べることが大切です。体調が悪い時は無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント



<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-----------------------------	---

★日頃から適度な運動で汗をかく習慣をつけておくと、体が暑さに慣れ、熱中症予防になります。

7月献立予定表

魚沼市立広神中学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
中華和え チンジャオロースー	コーンソー 白身魚のパン粉焼き	コロコロサラダ ハムカツ	生揚げと豚肉のみそ炒め 手作りふりかけ	七タ ポンチ
ごはん	ごはん	丸パン	ごはん	そうめん サラダ
タッカルビ風 スープ	ミネスト ローネ	豆乳 スープ	鶏ごぼう汁	ハヤシライス (麦ごはん)
734	765	738	769	907
3.2	1.9	3.5	2.2	3.5
ぶたにく ハム かまぼこ とりにく 牛乳	メルルーサ チーズ ひよこまめ ベーコン みそ 牛乳	ハム チーズ ベーコン とうにゅう 牛乳	ちりめん かつおぶし こんぶ ぶたにく あつあげ みそ とりにく やきとうふ 牛乳	ぶたにく ハム 牛乳
たけのこ ピーマン パプリカ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しいたけ にら	コーン ぶなしめじ えだまめ たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ	にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん たけのこ キャベツ にら ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり パプリカ もも パイン みかん
こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	こめ オリーブあぶら パンこ バター マカロニ ジャがいも	まるパン あぶら ジャがいも あぶら	こめ ごま さとう あぶら かたくりこ	こめ むぎ あぶら ジャがいも そうめん オリーブあぶら
8	9	10	11	12
枝豆サラダ もうかざめの煮付け	カレー ポテト ドーナツ	納豆和え カラ麩ル揚げ煮	シーワーカー ザリ	たくあん サラダ
ごはん	米粉めん	ごはん	ごはん	焼肉丼 (麦ごはん)
そぼろ汁	豆乳 担々麺 スープ	沢煮椀	もずく スープ	みそワンタ ンスープ
726	903	816	741	741
2.7	2.6	2.2	2.5	2.6
さめ ハム あつあげ とりにく 牛乳	ぶたにく とうにゅう だいず だいず 牛乳	とりにく なつとう のり ぶたにく かまぼこ 牛乳	ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし こんぶ かまぼこ とうふ もずく ベーコン 牛乳	ぶたにく みそ とりにく 牛乳
しょうが えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん ねぎ しいたけ きぬさや	チンゲンさい きくらげ もやし キャベツ にんじん コーン ねぎ	かぼちゃ なす パプリカ えだまめ キャベツ こまつな にんじん きゅうり ごぼう えのきたけ たけのこ	ゴーヤ もやし にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	たまねぎ もやし ピーマン にんじん たくあん(だいこん) きゅうり キャベツ はくさい ねぎ しいたけ
こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	こめこめん あぶら ごま ジャがいも あぶら	こめ かたくりこ くるまふ あぶら さとう マロニー	こめ あぶら ごまあぶら ごま	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ワンタン
15	16	17	18	19
海の日	冷凍 みかん	キャロットパ ラタトウイユ	きゅうりとわかめの 甘酢和え	麻婆なす 夏きりざい
	のり酢和え 鶏のから揚げ	らたトウイユ	さばのごま照り焼き	ごはん
	わかめ ごはん	あんずジャム たらの パイペース	かきたま汁	にら豚汁
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	866	703	747	781
	2.6	2.5	2.8	2.8
	とりにく ツナ のり ベーコン 牛乳	ベーコン すけとうだら 牛乳	さば とうふ たまご みそ 牛乳	なつとう ぶたにく だいず あつあげ みそ ぶたにく とうふ 牛乳
	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン パセリ みかん	たまねぎ なす スズキーニ パプリカ トマト にんじん なつみかん ねぎ	きゅうり えのきたけ ねぎ	のざわな たくあん(だいこん) モロヘイヤ あおじそ オクラ なす たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ もやし こんにゃく
	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら ジャがいも	コッパン ジャム オリーブあぶら さとう バターアーモンド ジャがいも	こめ さとう ごま ジャがいも かたくりこ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ
22	23	24	25	26
春雨サラダ いかの更紗揚げ	中華風ツナポテト コーンしゅうまい(2個)	ゼリー		
ごはん	中華めん	まめまめ サラダ		
トマトと 卵のスープ	生姜醤油 ラーメン スープ	ひき肉と夏野菜のカレ (麦ごはん)		
728	812	766		
2.2	4.4	3.4		
いか ハム ベーコン たまご 牛乳	ぶたにく なると ツナ 牛乳	ぶたにく だいず チーズ だいず いんげんまめ ハム 牛乳		
キャベツ きゅうり きくらげ にんじん たまねぎ トマト にら	もやし メンマ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	なす かぼちゃ スズキーニ たまねぎ にんじん トマト えだまめ コーン キャベツ きゅうり		
こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ちゅうかめん ジャがいも ごま さとう ごまあぶら	こめ むぎ あぶらゼリー		
29	30	31	夏休み	
<p>夜のよく眠る</p> <p>朝日を浴びる</p> <p>朝ごはんを食べる</p> <p>1日の生活リズム</p> <p>風は活動する</p>			<p>正しいところに 食器を置こう!</p> <p>今日の エネルギーは どのくらい?</p> <p>どんな食材が 使われているか 確認しよう!</p>	
<p>楽しい夏休みを過ごしましょう</p>			<p>献立の見方</p> <p>副菜 ふくさい</p> <p>主菜 しゅさい</p> <p>しゅよく 主食</p> <p>しるもの 汁物</p> <p>エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)</p> <p>赤【1・2群】 主に体をつくるものとなる食品</p> <p>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>黄【5・6群】 主にエネルギーのもととなる食品</p>	

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。