

7月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Bブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

| | 月 13 | 火 14 | 水 15 | 木 16 | 金 |
|---------------|---|--|---|---|---|
| こんだて | ④ゆかりあえ ③ちくさやき | ③ひじきそばうどん | ③ぶたキムチいため | ③うなぎのかばやき | 夏休みも 野菜を食べよう |
| エネルギー(kcal) | 小 611 中 690 | 小 608 中 712 | 小 625 中 720 | 小 640 中 717 | |
| たんぱく質(g) | 24.5 26.9 | 26.6 30.7 | 26.5 30.4 | 27.2 29.3 | |
| 主に体を作る食品 | 1群 ②ぶたにく ★かまぼこ ③とりにく ③たまご | ②つくね(とりにく) ②③だいず ②とうふ ③ぶたにく みそ | ②とりにく とうふ ②あぶらあげ ③ぶたにく | ②とりにく あぶらあげ みそ | 夏休みの期間は、 そうめんや冷やし中華 などの麺類を食べる機会 も多くなると思います。 |
| | 2群 牛乳 ③チーズ | 牛乳 ③ひじき | 牛乳 | ③うなぎ | |
| 主に体の調子を整える食品 | 3群 ②③にんじん ②はねぎ ③ほうれんそう ④しそ | ②③にんじん ③にら | ②③にんじん | ②かぼちゃ にんじん はねぎ | 暑い夏こそ、夏バテ 防止のためにもしっかりと 栄養バランスよく食べる ことが大切です。 |
| | 4群 ②たまねぎ しいたけ キャベツ ④きゅうり | ②たまねぎ ②③たけのこ ②キャベツ えのきたけ ③しょうが | ②しいたけ こんにゃく だいこん ③たまねぎ キャベツ しょうが キムチ(はくさい) | ②たまねぎ えのきたけ | |
| 主にエネルギーとなる食品 | 5群 ①こめ ②うどん ③さとう | ①こめ むぎ ②③かたくりこ ②パンこ さとう | ①こめ ②じゃがいも ③さとう ③かたくりこ | ①こめ むぎ ③さとう | 冷凍野菜もうまく活用 して、ゆでたりレンジ で加熱したりして汁物 に入れることで食べ応え もアップします。 |
| | 6群 ②あぶら | ②ごま ごまあぶら ③あぶら | ②③ごまあぶら ③ごま | | |
| 調味料 | ②しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし ③しょうゆ 塩 | ②鶏がらスープ しょうゆ 塩 ③トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ | ②かつおだし しょうゆ みりん 塩 ③酒 しょうゆ | ②にぼしだし ③みりん しょうゆ | |
| 家庭でとってもらいたい食品 | 種実類・豆類 | 緑黄色野菜・きのこ類 | 緑黄色野菜・乳製品 | 種実類・乳製品 | |
| 一口メモ | ちくさやき ちくさやきの「ちくさ」はいろいろな食材をたくさん組み合わせた料理につけられます。今日は県産のたまごなか、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ、チーズなどが入っています。 | ひじき ひじきは海でとれる海藻のひとつで、日本で昔から食べられてきました。体を作るもとになるカルシウムや、体の調子を整える食物せんいが多く含まれます。 | キムチ キムチは、朝鮮料理の漬物のことで、朝鮮漬けともいいます。白菜のキムチが代表的な漬物で、これをキムチと呼んでいます。今日はいたものとしてお届けします。 | いちがっきしゅうりょう 一学期終了◎ きょう いちがっき きゅうしゅうりょう 今日で一学期の給食は最後となりました。いちがっき きゅうしゅうりょうでのごきんだて 一学期の給食で思い出に残っている献立はありますか。苦手な食べ物にもチャレンジできましたか。夏休みもきょうせいの生活を送り、二学期も元気に登校しましょう。 | |

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことが推奨されています。

きゅうりのヒミツ



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、体温調節する機能が動かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。

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。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華

トマト きゅうり なす スイカ