

# 7月給食だより



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

### 夏を元気に過ごすには



#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

##### ビタミンB1

##### ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける

#### こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



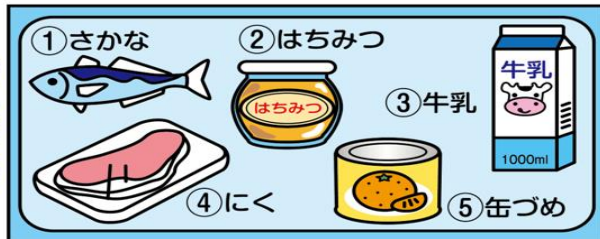
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 冷蔵庫クイズ

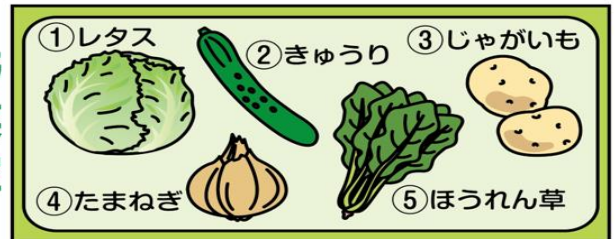
こたえは、となりのページの下です!

**Q1** 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方が良いものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

### 冷蔵庫



### 野菜室



**Q2** 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線をつないでみよう!

①  キャベツ	●  牛乳パック	●  タネやワタを取る
②  ゴーヤ	●  スプーン	●  立てて入れる
③  小松菜	●  新聞紙などの紙	●  まるごとくるむ

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。  
 ※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。  
 ※2枚貝には「かに」が共存しています。  
 ※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。  
 ※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。  
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。  
 ※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料		
3	月	 <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px;">豚井</div> <div style="font-size: 2em;">}</div> <div style="margin-left: 5px;">                     あわごはん 豚井(具)                 </div> </div>		米,もちぎび				
			えのきのスープ	鶏肉,絹ごし豆腐, わかめ	三温糖,ごま油, こめ油,でん粉	たまねぎ,人参,にら, たけのこ,椎茸, しょうが,にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん, シママース,ポークブイオン, 豆板醤	
			アーモンドのクッキー	卵	小麦粉,三温糖, マーガリン(乳), アーモンド		えのき,ねぎ	花かつお,しょうゆ, シママース
								ベーキングパウダー
4	火	 <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px;">沖縄そば</div> <div style="font-size: 2em;">}</div> <div style="margin-left: 5px;">                     麺 汁 三枚肉 かまぼこ                 </div> </div>		沖縄そば(小麦)				
			野菜チャンプルー	豚肉,卵,豆腐	三温糖	しょうが	花かつお,豚骨, シママース,しょうゆ, 七味唐辛子,料理酒	
			すいか				ねぎ,しょうが	花かつお,しょうゆ, シママース
							しょうが	しょうゆ,料理酒
5	水		アーサの 炊き込みごはん	あおさ,豚肉, しらす,大豆	米,こめ油	椎茸,きくらげ, 人参,ねぎ	シママース,しょうゆ, 料理酒,花かつお, ポークブイオン	
			島野菜のみそ汁	豚肉,豆腐, 赤みそ,白みそ		もやし,とうがん, 小松菜,切こんにゃく	花かつお	
			魚照り焼き	さわら	三温糖	しょうが	料理酒,みりん,しょうゆ	
			オレンジ			オレンジ		
6	木		あみパン		あみパン(小麦,乳)	今日は参加国にちなんだメニューです!		
			フリカデレ	ハンバーグ	三温糖,でん粉		赤ワイン,ケチャップ, ウスターソース,しょうゆ	
			アイントプフ	ウインナー, レッドキドニー	こめ油	キャベツ,たまねぎ, 人参,しめじ,セロリー	しょうゆ,シママース, こしょう,鶏ガラ(卵)	
			ブラートカルトフェルン	ベーコン	じゃがいも,こめ油	たまねぎ,パセリ,にんにく	シママース,こしょう	
7	金		ちらし寿司		米		ちらしずしの素(小麦)	
			天の川スープ	鶏肉,魚そうめん		オクラ,人参,たまねぎ, 小松菜,ねぎ,しょうが	シママース,しょうゆ, 花かつお	
			魚の西京焼き	さわら,甘口白みそ	三温糖	しょうが	みりん	
			モーウイの甘酢和え	糸けずり	ごま,三温糖	モーウイ,きゅうり,人参	ミツカン酢,シママース	
			七タゼリー		七タゼリー			

FIBAバスケ  
ワールド  
カップ  
応援献立

七夕献立  
(7月7日)

こたえ

①キムチ ②車庫 ③茶室 ④みそ汁 ⑤はちまき ⑥はちまき ⑦みそ汁 ⑧みそ汁 ⑨みそ汁 ⑩みそ汁  
 ⑪みそ汁 ⑫みそ汁 ⑬みそ汁 ⑭みそ汁 ⑮みそ汁 ⑯みそ汁 ⑰みそ汁 ⑱みそ汁 ⑲みそ汁 ⑳みそ汁  
 ㉑みそ汁 ㉒みそ汁 ㉓みそ汁 ㉔みそ汁 ㉕みそ汁 ㉖みそ汁 ㉗みそ汁 ㉘みそ汁 ㉙みそ汁 ㉚みそ汁  
 ㉛みそ汁 ㉜みそ汁 ㉝みそ汁 ㉞みそ汁 ㉟みそ汁 ㊱みそ汁 ㊲みそ汁 ㊳みそ汁 ㊴みそ汁 ㊵みそ汁  
 ㊶みそ汁 ㊷みそ汁 ㊸みそ汁 ㊹みそ汁 ㊺みそ汁 ㊻みそ汁 ㊼みそ汁 ㊽みそ汁 ㊾みそ汁 ㊿みそ汁

10	月		麦ごはん		米,麦			
			肉じゃが	豚肉,油揚げ	じゃがいも,三温糖	人参,たまねぎ,椎茸, 小松菜,こんにゃく, いんげん,しょうが	しょうゆ,みりん, シママース,花かつお	
			パイヤの和え物	とりささみ	グラニュー糖	パイヤ,きゅうり, 人参,シークワサー	しょうゆ,特濃酢	
			ミニミニ納豆	ミニミニ納豆(小麦)				
1年B組リクエスト (5月給食準備1位)			二色揚げパン	きな粉, 脱脂粉乳(乳)	なかよしパン(小麦,乳), 揚げ油①,アーモンド, 黒糖,三温糖		ココア	
11	火		トマトの卵スープ	鶏肉,ベーコン,卵	でん粉	トマト,たまねぎ, しめじ,チンゲンサイ	鶏ガラ(卵),チキンブイヨン, 白ワイン,しょうゆ, シママース,こしょう	
			カリフラワーソテー	ベーコン	こめ油	カリフラワー,いんげん, 人参,ヤングコーン, にんにく	しょうゆ,シママース, こしょう	
			型抜きチーズ	チーズ(乳)				
12	水		あわごはん		米,もちきび			
			春雨と白菜のスープ	鶏肉	縁豆はるさめ, でん粉,ごま油	白菜,人参,パクチョイ, たまねぎ,たけのこ,椎茸	料理酒,しょうゆ, シママース,こしょう, 花かつお,鶏ガラ(卵)	
			チンジャオロース	牛肉	ごま油,でん粉, こめ油	たけのこ,ピーマン, 赤ピーマン,人参, きくらげ,にんにく,しょうが	オイスターソース(カキエキス), シママース,こしょう, しょうゆ,みりん,料理酒	
13	木		ガパオライス	麦ごはん		米,麦		
				ガパオライス(具)	豚肉, 粒状大豆タンパク	三温糖,ごま油	たまねぎ,赤ピーマン, ピーマン,しめじ,バジル, にんにく,しょうが	料理酒,オイスターソース (カキエキス),ウスターソース, しょうゆ,豆板醤, シママース,こしょう
				目玉焼き	目玉焼き(卵,乳)			
			チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉,絹ごし豆腐	でん粉,ごま油	人参,チンゲンサイ,椎茸	しょうゆ,シママース, こしょう,鶏ガラ(卵)	
			フルーツポンチ	黒大豆	白玉だんご	黄もも,洋なし,ぶどう, パインアップル, さくらんぼ,みかん シークワサー果汁		
14	金		和風ボロネーゼ	豚肉,牛肉,赤みそ	スパゲッティ(小麦), オリーブ油,三温糖	たまねぎ,人参,ピーマン, なす,エリンギ,にんにく, しょうが	トマトピューレ, シママース,ケチャップ	
			もちもちベーコンチーズ	チーズ(乳), ベーコン,卵	ミックス粉(小麦,乳), サラダ油,揚げ油②			
			夏のビタミンサラダ	ツナ	三温糖,オリーブ油	ゴーヤー,キャベツ, コーン,赤ピーマン, シークワサー	しょうゆ,りんご酢, シママース,こしょう	
			冷凍みかん			冷凍みかん		

令和5年7月15日(土)  
食と子どもの健康展開催!



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和5年7月15日(土)  
10:00~17:00  
場所：イオン具志川店2階  
ゲームセンター前

- 地場産物の展示
- 年齢別必要食品量の展示
- 食育クイズや豆運びゲーム
- 学校給食に関する展示や試食
- 特別食や介助食器の紹介
- など盛りだくさん♪

★10時からのオープニングセレモニーでは、与勝高校・与勝緑が丘中学校の吹奏楽部が演奏予定です♪♪  
皆さん、ぜひ来てくださいね!!

18	火		麦ごはん		米,麦		
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	しょうゆ,シママース,花かつお
			からしな炒め	厚揚げ,豚肉,ちきあぎ	こめ油	からし菜,もやし,人参	シママース,しょうゆ,こしょう
			さばのカレー風味焼き	さば		しょうが	しょうゆ,料理酒,カレー粉
19	水		塩ラーメン	麵	中華めん(小麦)		
				汁・具	豚肉,なると,わかめ		もやし,きくらげ,コーン,長ねぎ,にんにく
			わさび醤油和え	糸けずり,のり	ごま,三温糖,ごま油	白菜,キャベツ,大根,人参	わさび,しょうゆ,ミツカン酢,シママース
			和風梅子キン	鶏肉	小麦粉,でん粉,揚げ油③,三温糖	にんにく,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん,ミツカン酢,ねりうめ
20	木		ピタパン		ピタパン(小麦,乳)		
			豆乳チャウダー	豆乳,鶏肉,ベーコン,脱脂粉乳(乳),白花豆,白いんげん豆	じゃがいも,こめ油	人参,たまねぎ,パセリ,にんにく	ホワートルウ(小麦,乳),シママース,こしょう,鶏ガラ(卵)
			チリコンカン	レッドキドニー,牛肉,豚肉,粒状大豆タンパク	三温糖,こめ油	たまねぎ,人参,にんにく	チリソース,ケチャップ,チリパウダー,シママース,ウスターソース
			魚のカップ焼き	ホキ,チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ	赤ピーマン,黄ピーマン,パセリ	
21	金		麦ごはん		米,麦		
			夏野菜カレー	鶏肉,豚レバー	じゃがいも,小麦粉,マーガリン(乳),こめ油	人参,たまねぎ,ピーマン,なす,へちま,トマト,セロリー,かぼちゃ,にんにく,しょうが	料理酒,ウスターソース,カレーフレーク(小麦),カレールウ(小麦,乳),カレー粉,シママース,ポークブイヨン
			ひじきとひよこ豆のサラダ	ひじき,ひよこ豆,ちくわ	三温糖,ごま,ノンエッグマヨネーズ	人参,きゅうり,ブロッコリー	しょうゆ,シママース
			お米de シークワーサータルト		お米de シークワーサータルト		

## 水分補給について考えよう！

### ◎なぜ、水分を補給しなくてはならないの？

私たちの体は、半分以上が水分できています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。でも毎日、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。汗を大量にかいたり、下痢をしたりするなどして体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。



### ◎水分補給のポイント

暑い夏は特に、熱中症予防のためにも、水分補給が大切です。それでは、どんなふうに水分補給すればよいのか、考えてみましょう。

いつ？

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1杯程度とることが大切です。

特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。



また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。

何を？

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。

冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。



運動などで大量に汗をかいたら？

運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。

