

7月 給食だより

京ヶ瀬中学校



ようやく梅雨入りし、蒸し暑い日が続いています。気温がそれほど高くなくても、湿度の高いこの時期に気をつけなくてはならないのが熱中症です。いつでも、どこでも、誰でも発症する可能性があり、重症化すると後遺症が出たり、命の危険にかかわったりすることもあります。こまめな水分補給を心がけましょう。そして意外かもしれませんが、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。暑い夏こそ早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。

7月の給食目標

夏の健康に必要な食生活について理解できる

もうすぐ夏休みですね。夏休みにはおうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりにならないよう、栄養バランスを考えて選ぶようにしましょう。給食の食べものの組み合わせを思い出し、参考にしてくれると嬉しいです！

★ 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の4つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、くだものも組み合わせると、さらに栄養バランスがアップ！

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------



給食がない日はカルシウムが不足しやすくなる傾向があります。毎日コップ2杯の牛乳や、カルシウムをたくさん含むチーズやヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚などを、意識してとるようにしましょう。

市販のお弁当やお惣菜、そしてカップラーメンは、塩分が多いものもあります。買う前に栄養成分表示を確認し、塩分をとりすぎないように注意しましょう。そして野菜がたくさん入っているものを選んだり、サラダをつけ足したりしましょう。



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安 小学生(低学年/中・高学年) 1.5g未満 / 2g未満 中学生 2.5g未満	
--	--

月	火	水	木	金
1日 もやしの冷凍みかん / ごま酢和え キムたくごはん / わかめコーンスープ 	2日 アーモンド / ますのみそマヨ焼き きんぴら / かつおみそ汁 ごはん / わかめのみそ汁 	3日 きゅうりのじゃこ和え / たまご焼き 茶めし / じゃがいものうま煮 ごはん / 豚ごぼう汁 	4日 梅おかか / かぼちゃひき肉フライ ごはん / 豚ごぼう汁 	5日 お星さまゼリー こまつなサラダ / とり肉のから揚げ ちらしずし / たなばた汁
8日 もやしの揚げぎょうざサラダ (2こ) ごはん / ごまタンタンスープ 	9日 コールスロー / ウィナーのケチャップあえ (3こ) せわ背割りコッペパン / カレースープ 	10日 なつ夏のきりざい / 太刀魚フライ ごはん / かぼちゃのトン汁 	11日 はるさめ / 中華まぜごはん / 鶏コーンスープ ソフトめん / ミートソース 	12日 すいか / えだまめ枝豆とポテトのサラダ ソフトめん / ミートソース
15日 海の日 	16日 ツナサラダ / トマトオムレツ チキンカレーピラフ / ABCスープ 	17日 きりぼし大根炒め / とうふハンバーグ わかめごはん / じゃがいものみそ汁 	18日 マスカットゼリー ひじき / ナッツサラダ マーボーライス(麦ごはん) 	19日 ごま和え / あじチーズフライ ごはん / なつ夏ののっぺい汁
22日 もやしのナムル / たら薬味ソースかけ ごはん / キムチたまご卵スープ 	23日 レモンシャーベット こんにやく / サラダ なつやさい夏野菜 / カレーライス 	24日 終業式 	★今月の阿賀野市産★ コシヒカリ、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、トマト、ねぎ、ピーマン、オクラ、ズッキーニ、なす (新潟かがやき農協さんより) 	



7月10日は7と10の数字の語呂合わせで「納豆の日」です。東日本では納豆をよく食べますが、関西地方ではあまり食べられていないため、関西地方の人にPRするために作られた記念日だそうです。

納豆が広く食べられるようになったのは江戸時代からですが、関西地方で一般的になったのは昭和後期からだそうで、いまだになじみがなく苦手な人が多いようです。納豆は夏バテ防止にもおすすめの食品です。

阿賀野市でとれた農産物を、新潟かがやき農協さんを通じて給食で使わせていただいています。冬から春にかけてよりも、夏から秋にかけてのほうが多くの種類の野菜を使わせていただけて、ありがたいです。今月は裏面の材料表に太字で示し、いつ阿賀野市の産物が使われるかがわかるようにしました。