

# 給食だより

令和5年  
7月号



## 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送っ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



★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。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★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



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★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。

#### こまめな水分補給を心がける



★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。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

### 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。

朝ごはん抜き	睡眠不足	風邪など体調が悪い	肥満・太り気味
--------	------	-----------	---------

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

### 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。

喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!	汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに
------------------------	---------------------

★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。

### 手作りスポーツドリンク

水 1L  
食塩 1~2g (0.1~0.2%)  
砂糖 40~80g (4~8%)  
レモン汁 お好みで

### 19日はふるさと給食の日

ごはん…吉野川市産  
牛乳…徳島県産  
とり肉のねぎソースあえ ねぎ…徳島県産  
夏野菜のみそ汁 なす…吉野川市産  
ふりかけ

日曜日	献立名	食品名(材料名)						中・栄養価					
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3月	ごはん	牛乳	キムタク丼の具 ごぼうとひじきのサラダ ノンエッグマヨネーズ	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし 白菜キムチ コーン たくあん きゅうり ごぼう	米 さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	723	23.7	20.9	
4火	キャロットパン	牛乳	肉団子の酢豚風 フルーツ杏仁	肉だんご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ みかん もも	キャロットパン さとう でんぶん 豆乳杏仁豆腐 ナタデココ	油	848	27.5	27.0	
5水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 おひたし かぼちゃのそぼろ煮	いわしの梅煮 豚ひき肉	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ しょうが こんにやく たまねぎ	米 さとう	油	795	27.4	19.2	
6木	キャラメルパン	牛乳	焼きそば れんこんと大豆のツナあえ	豚肉 さつまあげ 大豆 ツナ	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり れんこん	キャラメルパン さとう 油 ドレッシング (ごま)	830	32.1	25.4		
7金	わかめごはん	牛乳	星型ハンバーグの照り焼きソース そえ野菜 そうめん汁 七タゼリー※①	ハンバーグ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ コーン たまねぎ しいたけ	米 さとう でんぶん そうめん 七タゼリー	油	768	24.5	16.6	
10月	ごはん	牛乳	焼き肉ソテー 春巻き もも	牛肉 春巻き	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ キャベツ もも	米	油	867	25.0	30.3	
11火	コッペパン	牛乳	厚揚げのチリソース煮 パンサンスー いちごジャム	豚肉 絹厚揚げ チキンハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう でんぶん はるさめ いちごジャム	油 ごま油	745	26.9	22.6	
12水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 味つけのり きゅうりの香り漬け 切干大根の炒め煮	さば とり肉 油揚げ	牛乳 味つけのり	にんじん	きゅうり しょうが こんにやく たけのこ 切干だいこん	米 さとう	油 ごま油	768	29.4	19.1	
13木	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン ハムカツ ゆで野菜 パックスソース	ベーコン ハムカツ	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン スパゲティ	油	771	28.1	28.2	
14金	麦ごはん	牛乳	ドライカレー フレンチサラダ	豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン 枝豆	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦	油 ドレッシング	710	22.4	18.4	
18火	コッペパン	牛乳	八宝菜※② ぎょうざ メープルジャム	豚肉 うずら卵 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	コッペパン でんぶん メープルジャム	油	739	29.2	24.6	
19水	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソース 夏野菜のみそ汁 ふりかけ すだちゼリー	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす	米 でんぶん さとう すだちゼリー	油 ごま油	848	32.3	21.2	
20木	黒糖パン	牛乳	なすとトマトのグラタン コーンサラダ じゃがいものベーコン煮	ベーコン	牛乳	なすとトマトのグラタン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	黒糖パン じゃがいも	油 ドレッシング	769	21.6	27.8	

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。  
※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当たりの学校給食摂取基準です。  
★毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。  
※①7日(金)の七タゼリーには、ぶどう果汁・みかん果汁・レモン果汁を含みます。  
※②18日(火)の八宝菜にはうずら卵を使用しています。のどに詰まらせないよう気を付けてお召し上がり下さい。

◎1人当たりの個数

日曜日	食品名	小	中
18火	ギョウザ	2個	3個
19水	とり肉のねぎソースあえ	2個	3個

たなばた  
7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。7月7日のそうめん汁には、半田そうめんを使っています。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん(奈良県)  
播州そうめん(兵庫県)  
半田そうめん(徳島県)

小豆島そうめん(香川県)  
島原そうめん(長崎県)