



7月 給食だより



[第一子配布]
令和5年度
高岡市立中田小学校

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温が高くなると、体力を消耗しやすく、食欲も衰えがちです。熱中症や夏バテに注意し、バランスよく3食しっかり食べて体調を整えましょう。

夏ばてしていませんか？



夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少等です。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



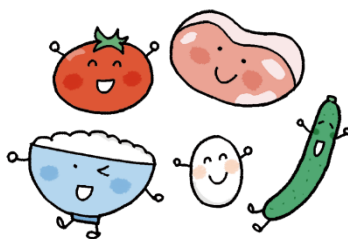
元気に過ごすための夏ばて予防のポイント！

こまめに水分補給を！



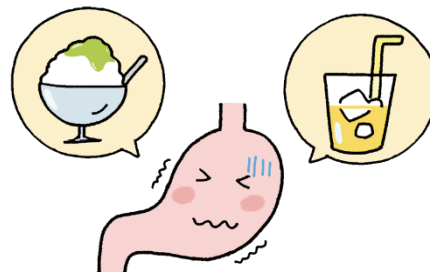
普段の水分補給は水か麦茶を飲みましょう。体育や部活等の大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすい麺類ばかり食べていると栄養が偏ります。卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンを補うのが大切です。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、お腹の調子が悪くなったり、食欲が落ちたりしてしまいます。常温のものや温かいものも食べましょう。

夏野菜を食べよう！ うまみたっぷりトマト



トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。

飲み残しの

ペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。

ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



7月予定献立表

高岡市立中田小学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品							
				赤 体をつくるもとになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類		
3月	じばさんびん こんだて	ごはん	あげだしどふのごまだれかけ あおなとキャベツのひたし さつまじる ヨーグルト	あげだしどふ あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ だいこん その他野菜・果物	ごはん でんぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら ごま		
4火		ごはん	ひよこまめのみそがらめ キャベツときゅうりのあえもの きのこのすましじる ふりかけ	ひよこまめ こうやどふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり なめこ しめじ ねぎ	ごはん でんぶん さとう ふ	あぶら		
5水	じばさんびん こんだて	こめこいりパン	ウィンナー こまつなのオイスターソースいため たまごとコーンのスープ すいか	ウィンナー たまご	ぎゆうにゆう	こまつな あかピーマン パセリ	たまねぎ まいたけ コーン すいか	こめこいりパン でんぶん	サラダあぶら		
6木	たなばた こんだて	ごはん	ハンバーグ まめいろいろサラダ たなばたじる たなばたゼリー	ハンバーグ ひよこまめ だいず いんげんまめ あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん オクラ	きゅうり えだまめ コーン たまねぎ きくらげ	ごはん さとう そうめん ゼリー	ごま		
7金		しょくパン	さけのかおりやき ドレッシングサラダ こめこのみそシチュー ジャム	さけ とりにく みそ	ぎゆうにゆう だっしふんにゆう	パセリ あかピーマン にんじん	きゅうり キャベツ マッシュルーム たまねぎ コーン	しょくパン パンこ さとう じゃがいも しょうしんこ ジャム	オリーブオイル サラダあぶら マーガリン		
10月		ごはん	えびシューマイ パンサンスー マーボーどふ、れいとうみかん	えびシューマイ ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	きゅうり コーン しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ れいとうみかん	ごはん はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら サラダあぶら		
11火		ごはん	さばのホイールやき きんぴらごぼう にらたまじる アンデスメロン	さば ぶたにく たまご とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん いんげん にら	ごぼう たまねぎ アンデスメロン	ごはん さとう こんにやく でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら		
12水		2/3コッペパン	とりにくのマーレードソースがけ イタリアンサラダ ナスとトマトの Pasta ミックスナッツ	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	あかピーマン きピーマン トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ なす しめじ にんにく	2/3コッペパン でんぶん さとう スパゲティ	あぶら サラダあぶら オリーブオイル ミックスナッツ		
13木		むぎごはん	なつやさいのカレー オムレツ ほうれんそうのコーンあえ	ぶたにく オムレツ	ぎゆうにゆう	かぼちゃ ピーマン にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ にんにく キャベツ コーン	むぎごはん じゃがいも	あぶら サラダあぶら		
14金	きょうどしよく こんだて	ごはん	ししゃものフライ いんげんのごまあえ ふときゅうりのそぼろに ほしブルー	ししゃもフライ とりにく みそ	ぎゆうにゆう	いんげん にんじん	キャベツ しょうが ふときゅうり たまねぎ なましいたけ ほしブルー	ごはん さとう でんぶん こんにやく	あぶら ごま		
17月	海の日										
18火	たかおかしほいどん 高岡食19井 こんだて	たかおかやさいの スタミナぶたどん	やきポテト とうふのすましじる カスタードプリン	ぶたにく とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ なましいたけ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	ごはん さとう でんぶん ふ じゃがいも プリン	サラダあぶら ごま		
19水		コッペパン	いかのかりんあげ きゅうりとコーンのサラダ キャベツのもちもちスープ ブルーベリーゼリー	いか ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	コッペパン でんぶん しらたまだんご ゼリー	あぶら		
20木		ごはん	しおさば ひじきのいりに みそしる	さば ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん いんげん	なす たまねぎ ねぎ	ごはん こんにやく さとう	サラダあぶら		
21金		しょくパン	とりにくのかおりあげ ブロッコリーのバターソテー フルーツポンチ スライスチーズ	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう かんてん チーズ	ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ みかん もも パイン パナナ	しょくパン でんぶん サイダー さとう ゼリー	あぶら バター		
※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。				7月の平均栄養摂取量							
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。				エネルギー:657kcal たんぱく質:25.4g 脂質:21.4g							
				参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)							