

7月 給食だより

いよいよ夏本番です。暑い日が続きますので熱中症に気をつけましょう。
子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



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回飲むことがすすめられています。

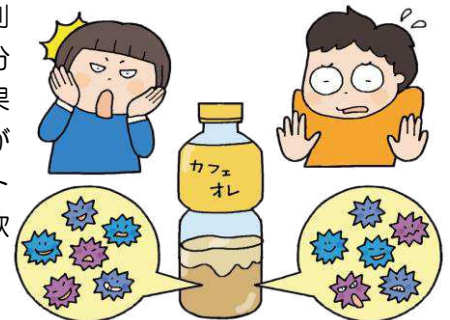
砂糖の量はどのくらい？



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていることに気が付きにくいです。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

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。



カフェインを含む飲料

カフェインは、コーヒーや緑茶、紅茶、コーラやココア、エナジードリンクなど、いろいろな飲み物に含まれています。

カフェインは、眠気を覚ます効果がありますが、とりすぎるとめまいや不眠症、下痢、吐き気などを起こすことがあるので、注意が必要です。

特に子どもは、大人よりも影響を受けやすいので、控えるようにしましょう。

注意



令和6年度

7月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

潟上市立天王中学校

曜日		月	火	水	木	金
日にち		1	2	3	4	5
献立名		・ピビンパ丼 (焼肉・ナムル) ・わかめスープ	・コッペパン (チョコクリーム) ・ミートオムレツ ・イタリアンサラダ ・ミネストローネ	・ごはん ・鶏肉のしょうつる焼き ・なすの肉みそ炒め ・みそけんちん汁 ・鉄分&葉酸ヨーグルト	・ごはん ・ほっけの塩焼き ・いりどり ・キャベツのみそ汁 ・焼きプリンタルト	・ごはん ・米粉餃子3ヶ ・ホイコーロー ・オクラのスープ
食品	赤	1 豚肉、鶏肉、豆腐	ミートオムレツ、鶏肉、ウインナー、県産大豆	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ	ほっけ、鶏肉、ちくわ、豆腐、みそ	米粉餃子、豚肉、みそ、豆腐
	緑	2 牛乳、カットわかめ	牛乳	牛乳、ヨーグルト	牛乳	牛乳、カットわかめ
	黄	3 ほうれん草、にんじん	ブロックリー、赤ピーマン、にんじん、トマト	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン	にんじん	にんじん、青ピーマン、オクラ
	黄	4 生姜、にんにく、ごぼう、大豆もやし、りよくとうもろやし、えのき、ねぎ	キャベツ、黄ピーマン、にんにく、玉ねぎ、セロリ	玉ねぎ、にんにく、生姜、なす、黄ピーマン、ごぼう、ねぎ	干し椎茸、たけのこ、ごぼう、むき枝豆、キャベツ、玉ねぎ	キャベツ、にんにく、生姜、えのき
	黄	5 ごはん	コッペパン、チョコクリーム、じゃがいも、マカロニ、豆乳プリン	ごはん、じゃがいも、つきこんにゃく	ごはん、角こんにゃく、じゃがいも、焼きプリンタルト	ごはん
	黄	6 ごま油、いりごま	イタリアンドレッシング、バター	米油	米油	米油、いりごま
日にち		8	9	10	11	12
献立名		・ごはん ・さばカレー煮 ・切り干し大根の炒め煮 ・じゃがいもと いんげんのみそ汁 ・ももゼリー	・ごはん ・ハンバーグの アップルソースかけ ・大根サラダ ・モロヘイヤスープ	・ごはん ・春巻き ・ゴーヤーチャンフルー ・小松菜のスープ	・ごはん ・ささみのしモン煮 ・いそべ和え ・豚汁	・豚キムチ丼 ・豆乳みそ汁
食品	赤	1 さば、鶏肉、油揚げ、厚揚げ、みそ	ハンバーグ、鶏肉、豆腐、卵	春巻き、豆腐、豚肉、卵、鶏肉	ささみ、豚肉、豆腐、みそ	豚肉、鶏ひき肉、鶏肉、みそ、豆乳
	緑	2 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、のり	牛乳
	黄	3 にんじん、さやいんげん	にんじん、赤ピーマン、モロヘイヤ	にんじん、小松菜	ごまつな、にんじん	にんじん、にら、ほうれん草
	黄	4 切り干し大根、干し椎茸、枝豆、玉ねぎ	すりおろしりんご、大根、枝豆、黄ピーマン、もやし	にがうり、玉ねぎ、もやし	キャベツ、もやし、玉ねぎ、ねぎ	玉ねぎ、もやし、白菜キムチ、ねぎ
	黄	5 ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも、ももゼリー	ごはん	ごはん	ごはん、片栗粉、じゃがいも	ごはん、糸こんにゃく、片栗粉、じゃがいも
	黄	6 米油	青じそドレッシング、和風ドレッシング	米油、ごま油、いりごま	米油、ごま油、いりごま	米油、ごま油
日にち		15	16	17	18	19
献立名			・背割りコッペパン ・チリコンカン ・キャベツサラダ ・コンソメスープ	・ごはん ・ほっけのみりん醤油焼き ・大根のオイスター ソース炒め ・豆腐のみそ汁 ・アイスクラ大福	・ごはん ・豚肉の生姜炒め ・ごま酢和え ・根菜のみそ汁	・ガパオライス (素ごはん) ・じゃがいものスープ
食品	赤	1 豚ひき肉、鶏ひき肉、県産ゆで大豆、鶏肉	豚ひき肉、鶏ひき肉、県産ゆで大豆、鶏肉	ほっけ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	豚肉、ツナ、豆腐、油揚げ、みそ	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉、豆腐
	緑	2 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	黄	3 にんじん、トマト、赤ピーマン、小松菜	にんじん、トマト、赤ピーマン、小松菜	にんじん、赤ピーマン、にら、小松菜	ほうれん草、にんじん	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、チンゲンサイ
	黄	4 玉ねぎ、にんにく、枝豆、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、もやし	玉ねぎ、にんにく、枝豆、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、もやし	大根、にんにく、ねぎ、もやし	生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ	おろしにんにく、玉ねぎ、県産ぶなしめじ、ねぎ
	黄	5 コッペパン、じゃがいも	コッペパン、じゃがいも	ごはん、片栗粉、アイスクラ大福	ごはん、じゃがいも、つきこんにゃく	ごはん、強化押麦、片栗粉、じゃがいも
	黄	6 米油、すりおろしレオニンドレッシング	米油、すりおろしレオニンドレッシング	ごま油	米油	米油、ごま油
日にち		22	夏休み～8/23		朝ごはんは大切なエネルギー源	
献立名		・素ごはん ・夏野菜カレー ・きゅうりの変わり漬け	夏休み～8/23 		 朝ごはんは大切なエネルギー源   朝ごはんは、とても大切なものです。わたし   たちは寝ている間もエネルギーを使っているの   で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ   ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目   覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり   活動したりするエネルギーを補給することがで   きます。朝ごはんを食べるためには、早起きをし   て時間にゆとりを持つことが大切です。   	
食品	赤	1 豚肉、豚ひき肉	今月の平均栄養価 エネルギー 763 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 24.1 g			
	緑	2 牛乳				
	黄	3 かぼちゃ、にんじん、トマト				
	黄	4 生姜、にんにく、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、すりおろしりんご、きゅうり				
	黄	5 ごはん、強化押麦				
	黄	6 バター、ごま油、いりごま				