



暑さが厳しくなってきました。この時期には「夏バテ」という言葉を耳にしますね。「夏バテ」とは、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、病気になるったりすることをいいます。夏バテせずに夏をのりきるためには、どんな食生活をしたらよいかを考えてみましょう。

## 食生活で気をつけたい夏バテ防止のポイント！

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは頭と体と半米の源をたどりまう。早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。



たんばく質を十分にとりましょう

肉・魚・卵・大豆製品などのたんばく質をしっかりと食べましょう。ビタミンB群は疲労回復に効果があります。



水分をしっかりとりましょう

のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。特に暑い日や外にいる時は、30分に1度は水分を補給しましょう。



冷たいものをとり過ぎに注意

冷たいものをとり過ぎると、胃腸が弱り食欲がなくなってしまう。特にジュースやアイスなどは、砂糖のとり過ぎにもなります。



### 夏野菜をたくさん食べましょう



太陽をいっぱい浴びて育った野菜には、体の調子を整えるビタミン類がたっぷり含まれています。汗と一緒にビタミン類も体外に流れでてしまうので、いろいろな種類の夏野菜をたくさん食べましょう。

## セレクト給食

自分に合ったおかずとデザートを選びます。

今回のデザートは『暑さに負けない食事』です。

おかず

鮭の香味揚げ

- ・たんばく質が豊富。
- ・疲労回復効果がある。

かぼちゃひき肉フライ

- ・体をつくる。
- ・肌を健康に保つ。

デザート

ピーチゼリー

- ・夏の旬の桃の入ったゼリーです。
- ・ビタミンCが豊富です。

チーズヨーグルトデザート

- ・小松市なつかしの「ホワイエトミニー」です。
- ・カルシウムが豊富です。

## ふるさと給食

### トマト



小松市産の春トマトは5月頃から出荷が始まり、8月頃まで収穫されます。給食では、6月から小松市産トマトが提供されています。たっぷり太陽の恵みを受けて育てられた小松とまとは、果肉が柔らかく、程よい酸味が特徴です。カレーやドレッシングなど、オリジナル商品も販売されています。

## 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。開けたら早めに飲みきりましょう。

## 7月分給食献立もりつけ表

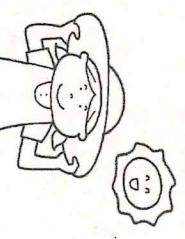
月	小学校	火	水	木	金
1日	あじのトドナさんはんソース あじにソースをかけます ふりかけ ごはん	ぶたキムチいため ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	かんこくぶりのりあえ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし たなばたきゅうりしよく
2日	あおのりござかな ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	えだまめシューマイ 1-3歳人1こ 4-6歳人2こ ヨーヨー ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
3日	ふたキムチいため ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
4日	あじのトドナさんはんソース あじにソースをかけます ふりかけ ごはん	ぶたキムチいため ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	かんこくぶりのりあえ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
5日	あじのトドナさんはんソース あじにソースをかけます ふりかけ ごはん	ぶたキムチいため ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	かんこくぶりのりあえ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
6日	あじのトドナさんはんソース あじにソースをかけます ふりかけ ごはん	ぶたキムチいため ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	かんこくぶりのりあえ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
7日	あじのトドナさんはんソース あじにソースをかけます ふりかけ ごはん	ぶたキムチいため ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	かんこくぶりのりあえ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
8日	じゃがいものきんぴら ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
9日	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
10日	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
11日	じゃがいものきんぴら ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
12日	じゃがいものきんぴら ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
13日	じゃがいものきんぴら ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
14日	じゃがいものきんぴら ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
15日	じゃがいものきんぴら ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
16日	じゃがいものきんぴら ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
17日	じゃがいものきんぴら ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
18日	じゃがいものきんぴら ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん
19日	じゃがいものきんぴら ごはん	たまごトコノフのちゅうかスー ごはん	セレクトきゅうりしよく ごはん	かかぶときゅうりのサラダ ごはん	たなばたゼリー たなばたすし あまのかわうどん

## 今月の目標 夏の食生活について考えよう



## 夏休み前の生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は酢や香辛料などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。





7月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 1ブロック

日 (曜)	献立名		食品名						小	中	
			おもにエネルギーの もとになる食品 (き)	おもに体を つくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を 整えるもとに なる食品 (みどり)	その他のビタミン が多い	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g				
1 (月)	牛乳	ごはん	野菜と雑穀のふりかけ 豚のトマト南蛮ソース 肉じゃが	ごはん じゃがいも ふりかけ	あぶら	あじ ぶたにく	きゅうにゆう あおのりごさかな	トマト ピーマン きびピーマン にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ねぎ	632 25.4 27.2	834 32.6 26
2 (火)	牛乳	ごはん	豚キムチ炒め 卵とトウモロコシの中華スープ 青のり小魚	こめ さとう トウモロコシ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご	きゅうにゆう あおのりごさかな	にんじん にら	はくさいキムチ ちやし キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	620 27.8 30.2	797 34.2 27.9
3 (水)	牛乳	米粉 バターパン	フライドチキン 加賀太きゅうりのサラダ ポテトミルクスープ	こめ かたくりこ おきこ じゃがいも さとう	あぶら トウモロコシ	とりにく ピーマン	きゅうにゆう	にんじん ごまつぼ	にんにく かかぶときゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	626 25.9 40.5	807 33.6 40.8
4 (木)	牛乳	ごはん	枝豆シューマイ 韓国風のり和え 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	えだまめシューマイ もめんとうふ ぶたにく だいず	きゅうにゆう のり	にんじん	ちやし キャンベツ にんにくしょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	610 26 27	790 32.6 24.8
5 (金)	牛乳	すし ごはん	七夕寿司 天の川うどん 七夕ゼリー	こめ さとう うどん ゼリー	ごま	とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	きゅうにゆう	にんじん	ほししいたけ えだまめ たまねぎ しょうが ねぎ	635 23.6 22.1	805 29.2 20.1
8 (月)	牛乳	わかめ ごはん	肉団子の甘酢あん じゃがいものきんぴら 豚汁	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	にくだんご さつまあげ うちまめ ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	きゅうにゆう わかめ	にんじん ピーマン ごまつぼ	だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	634 25.5 28.8	814 32 27.6
9 (火)	牛乳	ごはん	ししやものごま天ぷら 卵と切干大根のポテト酢和え じゃじゃモン豆腐	こめ かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	たまご とうふあげ ぶたにく はちまようみそ	きゅうにゆう ししやも	にんじん	きゅうりにんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん	662 27.9 33.3	828 33.5 30.3
10 (水)	牛乳	ミルク ロール	鮭の香味揚げ かばちやひき肉フライ レモンサラダ BLTスーパ(ペーコン・レタス・トマト) ピーチゼリー チーズヨーグルトデザート	ミルクロール おむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら オリーブあぶら	さけ ツチ ピーマン チーズヨーグルトデザート	きゅうにゆう	かばちやひきにくクラ イ にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ かんてん レモン たまねぎ レタス	764 30.3 40.3	948 36.9 40.1
11 (木)	牛乳	麦ごはん	カレーライス 福神和え すいか	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら	きゅうにく	きゅうにゆう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャンベツ きゅうり ぶくじん つけ すいか	625 19.4 23.8	795 23.7 21.7
12 (金)	牛乳	バター ロール	いか入りしお焼きそば チーズサラダ	バターロール やさそばめん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	ぶたにく いか ハム	きゅうにゆう	にんじん ピーマン	ちやし たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	619 26.6 38.2	790 33.1 37.4
16 (火)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ゴーヤとウインナーのカレーソテー すき焼き煮	こめ さとう くるまぶ	あぶら	たまご ウインナー きゅうにく やきとうふ	きゅうにゆう	にんじん	ちやし たまねぎ こんにゃく はくさい ねぎ	655 27.9 32.3	840 34.6 30.2
17 (水)	牛乳	ごはん	ふくらぎと里いもの甘酢からめ ゆでとうもろこし 冬瓜のスープ	こめ さといも かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	ぶくらぎ ぶたにく	きゅうにゆう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ とうもろこし とうがん しめじ しょうが	675 23.8 32.7	859 29.3 30.8
18 (木)	牛乳	バター ロール	なすとトマトのミートヌアゲチキ 豆腐のサラダ フローズンヨーグルト	バターロール ヌアゲチキ さとう	オリーブあぶら ごま トウモロコシ	ぶたにく とりにく とうふ	きゅうにゆう こんぶ ヨーグルト	トマト ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ なす キャベツ	633 29 31.6	794 35.9 30.2
19 (金)	牛乳	ごはん	焼き肉 味噌汁	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ おおむぎみそ	きゅうにゆう	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご はくさい ねぎ	611 25 30.3	787 30.8 28.4

\*食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。  
\*下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。  
\*都合により食材が変更になる場合があります。Ⓜは中学校のみにつきます。

いよこし 学校給食の味  
いのちの食育 学校給食の味  
いよこし 学校給食の味  
いのちの食育 学校給食の味