



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

朝ごはんは頭と体に栄養を送り、1日のエネルギーの源となります。早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。

たんぱく質を十分にとりましょう

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱ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います。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。

今回のテーマは『暑さに負けない食事』です。

おかず

鮭の香味揚げ

- たんぱく質が豊富。
- 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。

どちらか

デザート

ピーチゼリー

- 夏が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「ホワイトミニー」です。
- カルシウムが豊富です。

どちらか

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

1ブロック	中学校	水	木	小松市教育委員会
1日 豚のトマト南蛮ソース 豚にソースをかけます 野菜と雑穀のふりかけ ごはん ふるさと給食 肉じゃが	2日 豚キムチいため 青のり小魚 ごはん 卵とツツクの中華スープ	3日 加賀太きゅうりのサラダ 米粉バターパン フライドチキン 2個 ポテトミルクスープ ごはん	4日 韓国風のり和え 枝豆シューマイ 2個 ごはん 麻婆豆腐	5日 セタゼリー セタ寿司 ごはんに具をかけます 天の川うどん セタ給食
8日 じゃがいものさんびら 肉団子の甘酢あん 3個 わかめごはん 豚汁	9日 卵と切干大根のポン酢和え ししゃものごま天ぷら 2個 ごはん ジャジャン豆腐	10日 モンサラダ セレクト給食 ★ピーチゼリー ★チーズヨーグルトデザート ミルクロール ★鮭の香味揚げ ★かぼちゃひき肉フライ BLTスープ	11日 すいか 福神和え カレーライス	12日 いか入りお焼きそば(パンム) バターロール(おかず皿) チーズサラダ
15日 海の日	16日 ゴーヤとウィンナーのカレーソース 出し巻き卵 ごはん すき焼き煮	17日 ふくらぎと里いもの甘酢からめ ゆでとうもろこし ごはん 冬瓜のスープ	18日 なすとトマトのミートズバグティ(パンム) フロゼンヨーグルトバターロール(おかず皿) ふるさと給食 豆腐のサラダ	19日 終業式

今月の目標

暑さに負けない食生活をしよう



気をつけたい
なつ やす
夏休みの
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。食欲がない時はお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						栄養価(えいようか)	
				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)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				たんすいかぶつが多い	しばうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	小	中
1 (月)	牛乳	ごはん	野菜と雑穀のふりかけ 鰹のトマト南蛮ソース 肉じゃが	<u>こめ</u> さとう じゃがいも ふりかけ	あぶら	あじ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト ピーマン きピーマン にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく <u>ねぎ</u>	632 25.4 27.2	834 32.6 26
2 (火)	牛乳	ごはん	豚キムチ炒め 卵とトックの中華スープ 青のり小魚	<u>こめ</u> さとう トック かたくりこ	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> たまご	<u>ぎゅうにゅう</u> あおりのりこざかな	にんじん にら	はくさいキムチ <u>もやし</u> キャベツ たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	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	こめこバターパン かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	にんにく <u>かがふときゅうり</u> キャベツ どうもろこし 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	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	えだまめシューマイ もめんどうふ <u>ぶたにく</u> だいず	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	にんじん	<u>もやし</u> キャベツ にんにくしょうが <u>ねぎ</u> たまねぎ ほしいたけ 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	<u>こめ</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ほしいたけ えだまめ たまねぎ しょうが <u>ねぎ</u>	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	<u>こめ</u> おおむぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	にくたんこ さつまあげ うちま め <u>ぶたにく</u> あぶらあ げ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン <u>こまつな</u>	<u>だいこん</u> たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	634 25.5 28.8	814 32 27.6
9 (火)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら 卵と切干大根のポン酢和え ジャジャン豆腐	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	たまご どうふあげ <u>ぶたにく</u> はっちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん	<u>きゅうり</u> にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ <u>ねぎ</u> 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 かぼちゃひき肉フライ レモンサラダ BLTスープ(ベーコン・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 こむぎこ 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 ツナ ベーコン チーズヨーグルトデ ザート	<u>ぎゅうにゅう</u>	かぼちゃひきにくフ ライ にんじん <u>トマト</u>	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	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ <u>きゅうり</u> ふくじんづけ すいか	625 19.4 23.8	795 23.7 21.7
12 (金)	牛乳	バター ロール	いか入りお焼きそば チーズサラダ	バターロール やきそばめん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> いか ハム	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん ピーマン	<u>もやし</u> たまねぎ しょうが <u>きゅうり</u> 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	<u>こめ</u> さとう くるまふ	あぶら	たまご ウインナー ぎゅうにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にがうり にんじん	<u>もやし</u> たまねぎ こんにやく はくさい <u>ねぎ</u>	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	<u>こめ</u> さとも かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	<u>ふくらぎ</u> <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> 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スパゲティ 豆腐のサラダ フローズンヨーグルト	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら ごま ドレッシング	<u>ぶたにく</u> とりにく どうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 セロリ たまねぎ なす キャベツ	633 29 31.6	794 35.9 30.2
19 (金)	終業式										

*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、アレルゲン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。