

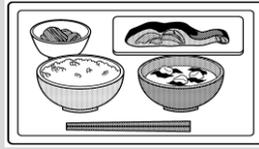


暑い夏がやってきました。夏ばてや熱中症にならないように、バランスのよい食事と、早寝・早起きをして、生活リズムをくずさないよう心がけましょう。

夏ばてしないために…食事のポイント☆

①偏った食事をしない

あっさりした食事はばかりでは、スタミナ不足になります。主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。また、旬の夏野菜を取り入れ、食事からも水分をとりましょう。



バランスのよい食事をしよう!

②ビタミンB1、Cを積極的にとろう

- ・ビタミンB1やビタミンCには疲労回復効果があります。
- ・ビタミンB1は、にんにく、にら、ねぎなどと一緒にとると効果的です。
- ・ビタミンCは暑さを感じると、体の中で大量に消費されるため、不足してしまいます。毎日の食事からしっかりとることが大切です。

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



③冷たいものを食べすぎない

暑い夏は、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたか、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になります。



これも大切!

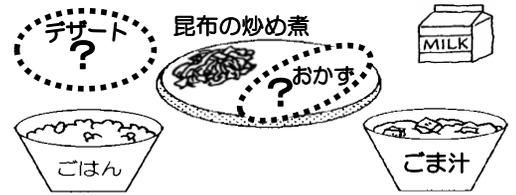
こまめな水分補給を 心がけよう



★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。

セレクト給食 自分に合ったおかずや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



メンチカツ



さわらフライ

- ・たんぱく質が豊富。
- ・疲労回復効果のある、ビタミンB1が含まれる。

- ・たんぱく質が豊富。
- ・脳のはたらきを良くする、DHAが含まれる。

デザート



ひゅうがなつ

日向夏ゼリー

フローズンヨーグルト



- ・みかんの仲間の日向夏は、ビタミンC、クエン酸が豊富。疲労回復効果があります。

- ・汗とともに失われるカルシウムを補います。

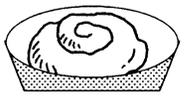
給食で味わう ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

主食

ごはん



パン



給食に使用しているお米は、小松市産こしひかり100%です。10月ごろから新米に切り替わります。

パンに使用している小麦は、小松市産ユキチカラと愛知県産ゆめあかりをブレンドしていません。(国産小麦100%)

7月分給食献立もりつけ表

3ブロック

中学校

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: left;"> <p>今月の目標</p> <h2>暑さに負けない食事をしよう</h2> </div> <div style="text-align: right;"> </div> </div>				
<p>3日 おじゃがのマヨネーズ炒め</p> <p>チーズ3個</p> <p>ミルクロール</p> <p>トマトと麦のリゾットスープ</p>	<p>4日 ひじきナムル</p> <p>揚げギョーザ 3個</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>5日 オムレツ</p> <p>バターロール</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>カレースープ煮</p>	<p>6日 セタもち</p> <p>七タ寿司</p> <p>天の川うどん</p>	<p>7日 磯和え</p> <p>鯖の塩こうじ竜田</p> <p>ごはん</p> <p>鶏すき</p>
<p>10日 福神和え</p> <p>夏野菜のチキンカレー</p> <p>すいか</p>	<p>11日 昆布の炒め煮</p> <p>セレクト給食</p> <p>★日向夏ゼリー</p> <p>★フローズンヨーグルト</p> <p>★メンチカツ</p> <p>★さわらフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ごま汁</p>	<p>12日 いか入り塩焼きそば(パン皿)</p> <p>バターロール(おかず皿)</p> <p>卵サラダ</p>	<p>13日 ゆでとうもろこし</p> <p>かつおふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>チャブチエ</p> <p>ワントンスープ</p>	<p>14日 鮭のマリネ</p> <p>野菜のマリネを鮭の上にかけます</p> <p>ミルクロール</p> <p>かぼちゃポタージュ</p>
<p>17日</p> <p>海の日</p>	<p>18日 きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>てりやきミートボール 4個</p> <p>ごはん</p> <p>卵とじ</p>	<p>19日 青のりポテト</p> <p>バターロール</p> <p>あじのアングレース</p> <p>野菜たっぷりスープ</p>	<p>20日</p> <p>終業式</p>	<p>21日</p> <p>西瓜</p>

気をつけたい 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。

