



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、夏を元気に乗り切りましょう。

暑さに負けない食事 ～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくしよう！



早寝・早起きをして、朝・昼・夜の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはだらだら食べずに、時間と量を決めて食べましょう。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



★バランスの良い食事の組み合わせ



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7日は七夕

七夕は、彦星と織姫の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりとされています。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、七夕メニューで七夕を感じることができるようになっています。

★七夕メニュー・・・七夕寿司、天の川うどん、七夕もち

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

甘辛チキン



・筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富です。
・香味野菜と甘辛い味付けで食欲が増します。



どちらか

タラフライ



・筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富です。
・あっさり食べやすい白身魚のフライです。

デザート

フロースンヨーグルト



・カルシウムが豊富です。
・丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。



どちらか

パイナップルゼリー



・夏が旬の果物です。
・ビタミンCが豊富で、汗とともに失われるビタミンCを補います。

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		
月	火	水	木	金
今月の目標 暑さに負けない食事をしよう				
	1日 しお焼きそば(パン皿) 米粉バターパン(おかず皿) フルーツポンチ 	2日 ひじきの炒めもの いわしのおかか煮 ごはん 肉じゃが 	3日 たまごもやしのナムル 焼きギョーザ2個 ごはん ジャジャン豆腐 	4日 大豆と豚肉のべっこう煮 しそかつおふりかけ ごはん ポトブスープ
7日 セタもち セタ寿司 ごはんに具をかけます 天の川うどん セタ献立	8日 キャベツのサラダ あじの香味揚げ ミルクロール ボークビーンズ 	9日 昆布の炒め煮 ししゃものごま天ぷら2個 チーズ ごはん 味噌汁 	10日 ゆでとうもろこし チャブチェ ごはん 小松とまとのたまごスープ ふるさと給食	11日 すいか 福神和え チキンカレー
14日 小松とまとのミートスパゲティ(パン皿) バターロール(おかず皿) ふるさと給食	15日 タルタルサラダ ★フロースンヨーグルト ★パイナップルゼリー わかめごはん 豆腐の中華スープ セレクト給食	16日 鮭のマリネ 鮭にマリネをかけます ミルクロール かぼちゃポタージュ 	17日 もやしのごま炒め 肉団子の甘酢あん4個 ごはん 冬瓜のカレースープ煮 	18日 終業式

気をつけたい
 なつ やす
 夏休みの
 せい かつ しゅう かん
 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。食欲がない時はさっぱりとしたお酢やカレー粉などの香辛料を利用します。しっかり食べて、十分な睡眠をとり、夏を元気に過ごしましょう。

