



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いかが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。

どちらか

**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**

- 夏が旬の桃の入ったゼリーです。
- ビタミンCが豊富です。

どちらか

**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」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

2ブロック	中学校	火	水	木	小松市教育委員会
1日 韓国風のり和え 枝豆シューマイ2個 ごはん 麻婆豆腐	2日 鮭のトマト南蛮ソース 鮭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	3日 豚キムチいため 青のり小魚 ごはん 卵とトククの中華スープ	4日 トマト南蛮ソース フライドチキン2個 加賀太きゅうりのサラダ 米粉バターパン ポテトミルクスープ	5日 セタゼリー セタ寿司 ごはんにも具をかけます 天の川うどん セタ給食	
8日 卵と切干大根のボン酢和え ししやものごま天ぷら2個 ごはん ジャジャン豆腐	9日 レモンサラダ 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	10日 じゃがいものきんぴら 肉団子の甘酢あん3個 わかめ 豚汁	11日 いか入りお焼きそば(パン皿) バターロール(おかず皿) チーズサラダ	12日 すいか 福神和え カレーライス	
15日 海の日	16日 なすとトマトのミートスパゲティ(パン皿) フローズンヨーグルト バターロール(おかず皿) ふるさと給食 豆腐のサラダ	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 ゴーヤとウインナーのカレーソテー 出し巻き卵 ごはん すき焼き煮	19日 終業式	

### 今月の目標

## 暑さに負けない食生活をしよう

- 1日3食しっかり食べよう。
- バランスよく食べよう。
- 水分をとろう。
- ビタミンA,B,Cをとろう。



### 旬の夏野菜

**トマト**

真っ赤な色のもとリコピンといわれます。リコピンは、ガン予防に効果があると言われています。また、ビタミンCやカロテンを多く含んでいます。

**きゅうり**

体の余分なナトリウムを外に出す働きをするカリウムを多く含んでいます。

**かぼちゃ**

カロテンを多く含んでいます。カロテンは鼻やのどを保護し、風邪などのウイルスから体を守ってくれます。

**なす**

油との相性が良く、紫色の成分はナスニンといい、血管の健康を保つ働きがあります。

**ピーマン**

ビタミンCやカロテンを多く含んでいます。特にビタミンCは、野菜の中でも抜群に多い野菜です。

**おくら**

ネバネバ成分のムチンは、胃腸を守り、免疫力(風邪などのウイルスから体を守る働き)をアップさせてくれます。

# 7月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 2ブロック

日 (曜)	献立名		食品名						栄養価(エネルギー) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
			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)		小	中
			たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんぱくつが多い	むきつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (月)	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 もめんどうぶ <u>ぶたにく</u> たいず	<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 ほししいたけ たけのこ	610 26 27	790 32.6 24.8
2 (火)	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	<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>	<u>トマト</u> ピーマン きピーマン にんじん いんげん	たまねぎ ごんにやく <u>ねぎ</u>	632 25.4 27.2	834 32.6 26
3 (水)	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
4 (木)	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>かがぶときゅうり</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
5 (金)	牛乳	すし ごはん 七タ寿司 天の川うどん 七タゼリー	<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	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 どうぶあげ <u>ぶたにく</u> はちようみそ	<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 ほししいたけ <u>ねぎ</u> きりぼしいごん	662 27.9 33.3	828 33.5 30.3
9 (火)	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 ベーコン <u>トマト</u> レタス	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
10 (水)	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	にくだんご 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>だいごん</u> たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	634 25.5 28.8	814 32 27.6
11 (木)	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
12 (金)	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
16 (火)	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 どうぶ	<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
17 (水)	牛乳	ごはん ふくらぎと里いもの甘酢からめ ゆでどうもろこし 冬瓜のスープ	<u>こめ</u> さといも 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 どうもろこし どうがん しめじ しょうが	675 23.8 32.7	859 29.3 30.8
18 (木)	牛乳	ごはん 出し巻き卵 ゴーヤとウインナーのカレーソー 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 やきどうぶ	<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 ごんにやく はくさい <u>ねぎ</u>	655 27.9 32.3	840 34.6 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。