



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラ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とうろう！



早寝・早起きをして、朝・昼・夕の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。おやつはダラダラ食べずに、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。



コンビニで購入する場合(例)

主食  
(おにぎり)

主菜  
(ゆで卵)


副菜  
(サラダ)

## ★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



フローズンヨーグルト

・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。















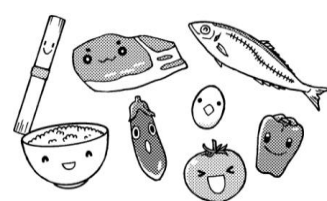
どちらか



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

御幸 月	中学校 火	水	木	小松市教育委員会 金
今月の目標				
暑さに負けない食事をしよう				
 1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	2日 大豆と豚肉のべっこう煮  しそかつお ぶりかけ ごはん ポテトスープ	3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	4日 ひじきの炒めもの  いわしのおかか煮 ごはん 肉じゃが	
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 七夕献立	8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	9日 キャベツのサラダ  あじの香味揚げ ミルクロール ポークビーンズ	10日 すいか  福神和え チキンカレー	
14日 もやしのごま炒め  肉団子の甘酢あん 4個 ごはん 冬瓜のカーレースープ煮	15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) ごはん レモンサラダ ふるさと給食	16日 タルタルサラダ  ★フローズンヨーグルト ★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	17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	
18日 焼き肉  ごはん とり野菜汁				
<div>きをつけてい なつ やす 夏休みの せい かつ しゅう かん 生活習慣</div> <div>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。</div> <div></div>				