



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、夏ばてや熱中症が心配です。暑さに負けないように食生活にも気をつけて、夏を元気に乗り切りましょう。

暑さに負けない食生活

☆栄養バランスのよい食事



主食、主菜、副菜をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。

【主食】炭水化物 **【主菜】たんぱく質** **【副菜】ビタミン**

暑いからそうめんだけ…??

暑いからそうめんだけ…??

麺類には、主菜と副菜をプラスしましょう。

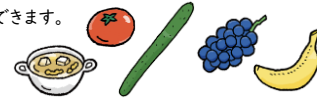
暑くて食欲がない時は…??

暑くて食欲がない時は…??

香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図りましょう。

☆食べて水分補給

水分は飲みものからだけでなく、食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜や果物を食べましょう。特に夏野菜は汗で失われるミネラルも豊富です。



☆生活リズムも大事



早寝



早起き



朝ごはん

睡眠は体力の回復に効果的です。

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。

★七夕献立・・・牛乳、七夕寿司、天の川うどん、七夕もち

☆セレクト給食 テーマ『暑さに負けない食事』

あじフライ ↔ **豚肉のねぎソース**

あじは夏が旬の魚 ↔ どちらか

ねぎ、しょうが、酢のソースで食欲増進

フローズンヨーグルト ↔ **レモンゼリー**

カルシウムがとれるヨーグルトアイス ↔ どちらか

ビタミンCで疲労回復

ふるさと給食

小松とまと **なす**

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。

なすは、小松市や川北町で多く作られている夏野菜のひとつです。

給食では「小松とまとときゅうりのチーズサラダ」と「小松とまととなすのミートスパゲティ」を提供します。

給食では「小松とまととなすのミートスパゲティ」を提供します。

7月分給食献立もりつけ表

1ブロック

中学校

このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

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 小松とまとときゅうりのチーズサラダ ガバオライス ポテトスープ 	3日 小松菜のごま炒め いわしのおかか煮 ごはん 江戸っ子煮
6日 セレクト給食 七夕もち ごはんに具をかけます 七夕寿司 天の川うどん 	7日 きゅうりの中華漬け 春巻き ごはん 麻婆豆腐 	8日 チャプチェ かつおふりかけ ゆでとうもろこし ごはん 冬瓜 	9日 白身魚のレモンソースからめ ミルクロール クリームスープ 	10日 福神和え すいか 夏野菜のカレーライス
13日 小松とまととなすのミートスパゲティ(パン皿) ミルクロール(おかず皿) ツナたまごサラダ 	14日 もやし炒め セレクト給食 ＊フローズンヨーグルト ＊レモンゼリー わかめごはん すまし汁 	15日 ポテトソテー フライドチキン2個 卵とレタスのスープ バターロール 	16日 茎わかめの炒め煮 ししゃものごま天ぷら 2個 ごはん 鶏すき 	17日 給食なし

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。暑い時期に冷たい飲み物や食べ物をとりすぎると、食欲が落ちたり体がだるくなったりすることがあります。そんな時は、お酢やカレー粉などの香辛料を取り入れると、食欲がわきやすくなります。しっかり食べて十分な睡眠をとり、元気に毎日を過ごしましょう。

