

泉大津市中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

2023年7月

強い日差しが降り注ぐ暑い季節になりました。夜も寝苦しくなってきましたね。暑さで食欲が減り、栄養が偏り体調を崩すことを『夏バテ』と言います。規則正しい生活とバランスのとれた食事をこころがけ、夏を乗り切りましょう！

夏バテをしない食生活をしよう！

夏バテにならないように、下のことに注意しながら食事をとりましょう。

肉・魚・大豆・卵でタンパク質補給

冷たい飲み物がかぶ飲みしない

色の濃い野菜でビタミン補給

梅やお酢で体の疲労回復

☆7月7日は七夕です☆

7月7日の夜に、織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が天の川を渡って1年に1回だけ出会うという伝説にちなみ、日本各地でさまざまな行事やお祭りが行われています。

七夕の行事食

- ・そうめん 織姫を連想させる織り糸に似ていたことから、徐々にそうめんが供えられ、食べられるようになりました。
- ・ちらし寿司 一年に一度出会うことができる織姫と彦星を祝って食べる家庭もあります。

7月7日は七夕メニューです

月	火	水	木	金																
3	4	5	6	7																
エネルギー (Kcal) 740	たんぱく質 (g) 28.8	脂質 (g) 24.3	塩分 (g) 3.0	833	27.9	27.5	2.7	751	23.6	18.6	2.6	727	25.3	20.1	3.4	699	31.6	19.7	4.8	
鶏肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ	豚肉と夏野菜のスープ
10	11	12	13	14																
748	35.4	33.8	4.9	864	35.2	27.3	3.4	625	22.7	31.1	3.1	749	27.7	24.8	2.4	710	32.0	21.3	5.2	
梅サラダ	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き	太刀魚のかば焼き
おにぎり	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん	かやくうどん

17

Summer

海の日

18

食育献立

821	31.6	21.4	2.6
肉野菜炒め	チキンカツ 1個	いなし団子汁	ごはん
ごはん	いなし団子汁	しょうが出し昆布 削り節	しょうが出し昆布 削り節
いなし団子汁	しょうが出し昆布 削り節	しょうが出し昆布 削り節	しょうが出し昆布 削り節
肉野菜炒め	しょうが出し昆布 削り節	しょうが出し昆布 削り節	しょうが出し昆布 削り節
肉野菜炒め	しょうが出し昆布 削り節	しょうが出し昆布 削り節	しょうが出し昆布 削り節
肉野菜炒め	しょうが出し昆布 削り節	しょうが出し昆布 削り節	しょうが出し昆布 削り節
肉野菜炒め	しょうが出し昆布 削り節	しょうが出し昆布 削り節	しょうが出し昆布 削り節

こまめな水分補給

熱中症を防ぐためには、のどがかわく前のこまめな水分補給が大切です！

●なぜ必要？
人間は約60%が水分です。水は体の中で栄養素を運んだり、不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせないものです。また、汗をかくことで体温を調節しています。体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出てしまいます。

●のどがかわく前に！
「のどがかわいた」と思った時は、すでに体の水分は不足してしまっています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決めて、こまめに水分補給をしましょう。また、朝起きた時やお風呂の前後、寝る前は水分が失われやすいので、意識して水分補給をしましょう。

●どんなものを飲めばいい？
ふだんは糖分やカフェインを含まない、水やお茶が水分補給には適しています。ただ、冷たすぎると胃腸に負担がかかるので、5~15℃ぐらいが適温と言われています。運動などをした、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう！

今年7月31日です！

土開丑の日

「土開丑の日」といえばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日です。うどんや梅干し、きゅうりやスイカといった瓜を使った料理を食べて、夏バテ予防をしましょう。

7月13日はもと夏野菜を食べてときめきポイント 暑い夏を乗り切りよう!!

ときめき給食の紹介

はもはうなぎの仲間なので、見た目もうなぎに似ていますが、はものほうが口が大きく、刃が鋭いです。関西地方、特に京都や大阪で人気の高い魚です。7月の京都祇園祭では、はも料理を食べる習慣があり、祇園祭のことを「はも祭」と呼んだりします。はもは、長くて硬い小骨が多いので「骨切り」をして料理をします。骨切りとは、はもの身に皮を残して細かい切込みをいれ、小骨を切断する調理法です。小骨を骨切りして食べるので、多くのカルシウムが含まれます。

太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は、野菜本来の旨味が濃いのが特徴で、鮮やかな色の野菜が多いです。また、夏野菜には、ビタミン類やカリウム、カロテンなどが含まれています。ビタミン類は疲労を回復して体の免疫力を高めるはたらきがあるので、夏バテ予防効果があります。カリウムはむくみの予防、カロテンは皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力を維持するはたらきがあるとされています。ときめき給食には、冬瓜、パプリカ、ズッキーニ、かぼちゃを使用しています！

『いわし団子汁』が登場します。

千葉県は三方を海に囲まれ、北は黒潮と親潮のぶつかる銚子から、南は冬でも温暖な白浜まで、その自然や地形を利用した漁業が盛んに行われています。中でも、いわしは暖流にも寒流にも生息し、大量に水揚げされています。千葉県で水揚げされる魚の約6割はいわしです。千葉県はいわしの漁獲量が日本一なので、名物料理として様々ないわし料理が伝えられています。いわし団子汁は、いわしと野菜をたくさん食べることが出来る栄養満点の汁です。是非、千葉の名物を楽しんでください!!

『郷土料理を知ろう!』

今年も食育メニューとして、毎月郷土料理を紹介します。

今月は千葉県

7月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	752	29.2	24.5	3.5	411	3.1	207	0.41	0.39	28	3.6