



7・8月

今年は平年並みの梅雨入りとなり、ジメジメ、蒸し蒸しとした日が続いています。7月に入り、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの季節は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」になりやすいので、規則正しい生活とバランスの良い食事で、暑い夏を乗り切りましょう。

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時に比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せつかくの長い休みを有意義に過ごすためにも、計画的に過ごせるといいですね。

夏休みの食生活 4か条

- 1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる
- 2 1日3食をバランスよく食べる
- 3 こまめに水分をとる
- 4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

夏本番! こまめな水分補給を

のどが渇いたと感じた時はすでに水分が不足している状態です。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をすることが大切です。

水分補給のポイント

いつ? 何を? どれくらい?

朝起きた時、入浴の前など、それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

1日あたり1.2ℓが目安。

汗によって減った体量の7~8割程度の水分補給に加え、塩分も必要があります。

塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。



8月24日(金)

ごはん シイラフライ
ドライカレー
モロヘイヤスープ

赤 ぎゅうにゅう
シイラ ぶたにく だいず
いんげんまめ ひよこまめ
とりこ

緑 にんにく しょうが たまねぎ
にんじん コーン グリンピース
りんご モロヘイヤ もやし

黄 ごはん パンこ こむぎこ
あぶら じゃがいも

エネルギー 647 kcal
たんぱく質 27.1 g

27日(月)	28日(火)	29日(水)おたんじょう給食	30日(木)	31日(金)
<p>ごはん さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 けんちんうーめん</p>	<p>ごはん にら玉のあんかけ チンゲンサイの ガーリック炒め キムチスープ</p>	<p>レーズンパン 鶏肉のレモンソース煮 イタリアンサラダ オニオンスープ マスカットゼリー</p>	<p>ごはん あじの塩焼き かみかみ和え にらと生揚げの味噌汁</p>	<p>ごはん 笹かまぼこのゆかり揚げ ツナコーン和風サラダ 肉じゃが</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう さば みそ ひじき さつまあげ だいず</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう たまご ちくわ ぶたにく なまあげ こんぶ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう とりこ ベーコン だいず</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう あじ いか ハム なまあげ みそ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう ささかまぼこ ツナ わかめ ぶたにく</p>
<p>緑 にんにく にんじん えだまめ だいこん ねぎ ごぼう しょうが</p>	<p>緑 にら にんにく チンゲンサイ もやし あかピーマン たけのこ はくさい ねぎ にんじん だいこん とうがらし しょうが</p>	<p>緑 レーズン レモンかじゅう キャベツ きゅうり にんじん きピーマン たまねぎ パセリ</p>	<p>緑 きりぼしだいこん きゅうり にんじん にら もやし しめじ ごぼう ねぎ</p>	<p>緑 しそ ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース</p>
<p>黄 ごはん でんぶん さとう あぶら うーめん あぶらふ</p>	<p>黄 ごはん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら マロニー</p>	<p>黄 パン でんぶん こむぎこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー</p>	<p>黄 ごはん マヨネーズ さとう</p>	<p>黄 ごはん こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう</p>
<p>エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.5 g</p>	<p>エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.4 g</p>	<p>エネルギー 711 kcal たんぱく質 23.1 g</p>	<p>エネルギー 601 kcal たんぱく質 31.7 g</p>	<p>エネルギー 642 kcal たんぱく質 28.1 g</p>

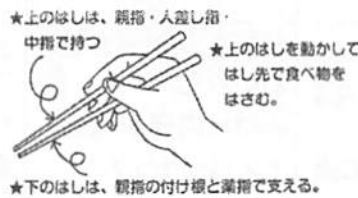
知っていますか? 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

食器の置き方



はしの持ち方



食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいていることや、食事が出来上がるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。

あいさつは心を込めて言おう!



よい姿勢



8月4日

栄養の日

公益社団法人日本栄養士会では2017年から、8月4日を「エイト」と「よん」の語呂合わせで「栄養の日」、前後1週間を「栄養週間」と制定し、国民の食・栄養の課題を解決するための運動を展開しています。

栄養って何だろう?

食べものには、様々な「栄養素」が含まれています。食べものを食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて体がつくれ、健康が保たれます。



いろいろな食品から!



体に必要な栄養素をとるためには、一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事が重要です!

平成30年度

7・8月 よていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター



- ☆牛乳は毎日つきます。
- ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、マークにはスプーンがつきます。



◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	660 kcal	651 kcal
たんぱく質	24.7 g	26.2 g
脂質	20.2 g	20.9 g
カルシウム	359 mg	356 mg
鉄	3.2 mg	2.7 mg
塩分	2.4 g	2.7 g

☆マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。

☆マークは「給食図鑑」を見る日です。
給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん 鶏肉のごま照り焼き きゅうりの中華和え にら玉汁	ごはん ホキの梅醤油焼き 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁	バターロールパン なすとトマトのスパゲティ オムレツ まめまめサラダ	ごはん ポークシュウマイ(2個) 切干大根の オイスターソース炒め もやし汁	ごはん 星のコロッケ* セタラーめんサラダ セタ汁 セタデザート <small>1日早いセタメニューです*</small>
赤 ぎゅうにゅう とりこく わかめ ハム たまご とうふ	赤 ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご だいず ハム	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ	赤 ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく ハム なると
緑 きゅうり もやし はくさい にら しいたけ	緑 うめ しょうが ごぼう こんにやく にんじん れんこん きぬさや えのきたけ	緑 なす にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト コーン えだまめ きゅうり	緑 たまねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん にら もやし コーン ねぎ	緑 たまねぎ コーン にんじん きゅうり オクラ だいこん ねぎ しいたけ
黄 ごはん ごま さとう パンこ ごまあぶら でんぶ	黄 ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	黄 パン バター スパゲティ あぶら さとう ドレッシング	黄 ごはん さとう こむぎこ ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま	黄 ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら うーめん オリーブあぶら ドレッシング デザート
エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.2 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.6 g	エネルギー 695 kcal たんぱく質 27.8 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 20.4 g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん かつおの照り焼き ひじきとツナのサラダ なすの味噌汁	ごはん ポークジンジャー ポテトリヨネーズ 野菜スープ	横割り丸パン ホキフライ* 花野菜サラダ ミネストローネ	ごはん 夏野菜カレー チキンナゲット(2個) バナナ	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜ともやしのナムル マロニースープ
赤 ぎゅうにゅう かつお ひじき ツナ なまあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ えび	赤 ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいず いんげんまめ ひよこまめ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりこく おから	赤 ぎゅうにゅう あじ やきぶた うずらたまご
緑 しょうが キャベツ きゅうり にんじん なす ねぎ きぬさや	緑 たまねぎ にんにく しょうが パセリ にんじん キャベツ もやし しめじ セロリ	緑 ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ たまねぎ にんじん トマト セロリ	緑 たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ トマト にんにく しょうが りんご バナナ	緑 ねぎ あかピーマン こまつな もやし にんじん にら はくさい きぬさや えのきたけ ねぎ
黄 ごはん さとう でんぶ ドレッシング	黄 ごはん さとう じゃがいも バター あぶら	黄 パン パンこ こむぎこ でんぶ あぶら タルタルソース ドレッシング マカロニ さとう オリーブあぶら	黄 ごはん むぎ じゃがいも あぶら パンこ でんぶ さとう こむぎこ	黄 ごはん でんぶ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング マロニー
エネルギー 609 kcal たんぱく質 31.6 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.1 g
16日(月)	17日(火)	18日(水)おたんじょう給食	19日(木)	20日(金)
海の日	ごはん 焼きししゃも(2尾) 昆布のピリ辛炒め煮 小松菜の味噌汁 味噌汁のり	ミルクパン 味付け肉団子(2個) アスパラサラダ パンプキンスープ はちみつレモンゼリー	ごはん チーズはんぺんフライ 夏野菜の味噌炒め すまし汁	ごはん さばのカレー焼き キャベツと 生揚げの炒り煮 ひきな汁
	赤 ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ のり	赤 ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく ベーコン	赤 ぎゅうにゅう チーズ はんぺん ぶたにく みそ とうふ	赤 ぎゅうにゅう さば なまあげ あぶらあげ みそ
	緑 にんじん ねぎ にんにく こまつな たまねぎ	緑 たまねぎ アスパラガス キャベツ あかピーマン きゅうり かぼちゃ にんじん グリーンピース	緑 キャベツ なす ピーマン あかピーマン きピーマン えだまめ しょうが にんにく たけのこ にんじん ねぎ きぬさや	緑 キャベツ こんにやく にんじん だいこん ねぎ
	黄 ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	黄 パン マーガリン パンこ でんぶ ドレッシング あぶら ゼリー	黄 ごはん パンこ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	黄 ごはん さとう あぶら
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 30.7 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.2 g

