

梅雨が明け、青空にもくもくと雲が上がるようになると、もう本格的な夏の始まりです。夏休みももう間近です。引き続き、熱中症対策と水分補給には気をつけていきましょう。

## 夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



## 1日3回の食事を規則正しくとろう！

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わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつのは目安は1日200kcal程度です。

## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

## ④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)



<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん・パン・めん類	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	<b>果物・乳製品</b>
--	--	--	---------------

## お手伝い例



## カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、ひじき、小魚、ごま、干しエビ

オンライン開催

～食と子どもの健康展～

「沖縄県学校給食会」で検索

給食レシピ紹介、給食動画が見られるよ！

## アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	---------

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
1日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豚肉 わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 ねぎ 玉ねぎ	花かつお	
	鶏肉の薬味ソースかけ	三温糖 ごま油	鶏肉	長ねぎ 生姜 にんにく	薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	モーウイのツナあえ	三温糖	ツナ	モーウイ きゅうり 人参 コーン シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 605 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 19.3 g	炭水化物 78.1 g	
4日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	冬瓜汁		豚肉 白かまぼこ	冬瓜 人参 こんにゃく ねぎ 椎茸	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	県産アーサ入り厚焼き卵		アーサ入り厚焼き卵 (卵・小麦・大豆)			
	タマナーチャンプルー	こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉 ツナ	きゃべつ もやし 玉ねぎ 人参 なら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 556 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 16.2 g	炭水化物 73.1 g	
5日 (火)	牛乳		牛乳			
	中華ピラフ	米 こめ油	豚ひき肉 大豆	人参 たけのこ コーン きくらげ 椎茸 玉ねぎ にんにく	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
	さばの香味焼き	三温糖 ごま油	さば	生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 七味唐辛子(ごま)	
	モーウイとゴーヤーのおかかあえ	三温糖	糸けすり	モーウイ ゴーヤー きゅうり 人参 シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価		I礼ギ - 622 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 25.3 g	炭水化物 70.2 g
6日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	へちまのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花豆 白いんげん 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	へちま 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー	白ワイン チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす こしょう	揚げ① 大豆
	うの花コロッケ	ひじき入りうの花コロッケ(小麦・大豆) サラダ油(大豆)				
	くだもの			オレンジ(予定)		
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 635 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 21.0 g	炭水化物 86.6 g	
七 タ メ ニ ユ ー	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	七タ汁		もずく 魚そうめん 錦糸卵	冬瓜 オクラ 生姜	花かつお 醤油(小麦・ 大豆) 薄口醤油(小麦・ 大豆) みりん ぬちまーす	
	県産まぐろのみそ焼き	三温糖	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜	みりん 酒	
	ウンチェーともやし炒め	こめ油	ツナ	ウンチェー もやし 玉ねぎ 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす オイスターソース(大豆)	
	七タゼリー	七タゼリー				
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 548 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 9.8 g	炭水化物 82.4 g	
8日 (金)	牛乳		牛乳			
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜 椎茸 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン(鶏・ 豚) 花かつお ぬちまーす	
	ちくわのマヨネーズ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ちくわ 青のり 豆乳(大豆)			
	シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー きゅうり 人参 カリフラワー コーン シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす こしょう	
	アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(アーモンド・ごま)				
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 424 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 19.6 g	炭水化物 40.2 g	

11日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	煮つけ	三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) 一口かまぼこ(大豆) 結び昆布	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜 いんげん 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	ゴーヤーの佃煮	三温糖 こめ油	糸けずり しらすぼし	ゴーヤー 人参 椎茸 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん	
	紅芋ごま団子	紅芋ごま団子(ごま) サラダ油(大豆)				
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 677 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 16.1 g	炭水化物 107.1 g		揚げ② 大豆 小麦
12日 (火)	牛乳		牛乳			
	きのこトマトのスパゲティー	スパゲティー(小麦) 三温糖 こめ油	大豆 無塩せきベーコン (豚)	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ エリンギ マッシュルーム きくらげ トマト 生姜 にんにく	トマト缶 トマトソース (大豆) ケチャップ デミグラスソース(小麦・ 鶏) ウスターソース (りんご・大豆) みりん ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚)	
	Caたっぷりほうれん草オムレツ		Caたっぷりほうれん草 オムレツ(卵・大豆)			
	豆っこツナサラダ	三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)	ひよこ豆 ツナ	人参 きゃべつ あお豆(大豆)	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) こしょう	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 544 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 26.7 g	炭水化物 53.1 g		
13日 (水)	牛乳		牛乳			
	うめぞうすい	米 押麦 こめ油	鶏肉	冬瓜 人参 長ねぎ 椎茸 梅肉(大豆・ りんご) カリカリ梅	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお チキンフィヨン (鶏)	
	さばのごまだれかけ	三温糖 でん粉 ねりごま 黒ごま	さば		薄口醤油(小麦・大豆)	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも	豚ひき肉	人参 玉ねぎ グリーンピース	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 506 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 46.3 g		
14日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	白花豆スープ	じゃがいも でん粉	鶏肉 白いんげん 白花豆	人参 玉ねぎ あお豆 (大豆) パセリ	豚がら チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす こしょう	
	魚のアーモンド焼き	アーモンド エッグケアマヨネーズ (大豆)	ホキ 甘口白みそ(大豆)	パセリ		
	カラフルソテー	オリーブ油	無塩せきウインナー (豚)	人参 ブロccoli カリフラワー コーン 赤パプリカ にんにく	ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆)	
	くだもの			オレンジ(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 645 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 25.3 g	炭水化物 71.3 g		
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豆腐のチリソース煮	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー	椎茸 しめじ 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ あお豆(大豆) にんにく 生姜	ケチャップ トマトピューレ チリソース 醤油(小麦・ 大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
	ひじきシュウマイ		ひじきシュウマイ (小麦・豚・鶏・大豆)			
	鉄分たっぷりあえ	すりごま 白ごま 三温糖	ツナ ひじき 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ハンダマ 人参 きゅうり きゃべつ コーン シークワーサー果汁	酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 614 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 85.6 g		
食育の日 19日 (火)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	へちまのみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	へちま 人参 えのき ねぎ	花かつお	
	スルルグラーのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)	きびなご		ぬちまーす こしょう	
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 油揚げ (大豆) ちくわ 大豆	人参 こんにゃく あお豆(大豆) なら	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	揚げ③ 大豆 小麦 ごま
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 569 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 75.4 g		

20日 (水)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	タコスミート	三温糖	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	ケチャップ チリソース チリパウダー 赤ワイン ウスターソース(りんご・ 大豆) ぬちまーす
	ポイルキャベツ			ぎゃべつ	
	スライスチーズ			スライスチーズ(乳)	
	ベジタブルスープ	オリーブ油	鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ブロッコリー セロリ しめじ	醤油(小麦・大豆) 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフイオン (鶏)
	シークワサーソルバ	シークワサーソルバ			
一食当たりの栄養価		1礼ギ - 664 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 98.6 g



29日 (月) 川崎小 天願小 あげな小 田場小 具志川小 兼原小 欠食	牛乳		牛乳		
	五穀ごはん	米 押はだか麦 ごま 玄米 キヌア	大豆		
	夏野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー 大豆 白花豆 白いんげん 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ オクラ へちま ピーマン 裏ごしかぼちゃ にんにく 生姜	カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース (りんご・大豆) ぬちまーす ポークフイオン (鶏・豚)
	カットコーン			カットコーン	
	大根のゆかりあえ	三温糖		大根 きゅうり コーン 人参	ゆかり粉 薄口醤油(小麦・ 大豆) 特濃酢(小麦)
一食当たりの栄養価		1礼ギ - 630 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 15.3 g	炭水化物 100.6 g

30日 (火) 天願小 田場小 具志川小 兼原小 欠食	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 椎茸 なら にんにく	酒 花かつお
	野菜ころ天		野菜ころ天		
	デークニーイリチー	三温糖 こめ油	白かまぼこ 昆布 ツナ	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフイオン(鶏・ 豚) ぬちまーす
	くだもの			オレンジ(予定)	
一食当たりの栄養価		1礼ギ - 566 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 11.6 g	炭水化物 88.1 g

31日 (水) 天願小 田場小 具志川小 兼原小 欠食	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	玉ねぎ 糸こんにゃく 白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば) 人参 長ねぎ いんげん 椎茸 にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 豆板醤 花かつお
	納豆		納豆(大豆)		納豆のタレ(小麦・大豆)
	もやしのナムル	ごま油 三温糖	しらすぼし	きゅうり もやし 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす
一食当たりの栄養価		1礼ギ - 591 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 14.2 g	炭水化物 87.9 g

## 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べるこ、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

水...1ℓ  
食塩...1~2g (0.1~0.2%)  
砂糖...40~80g (4~8%)  
レモン汁...お好みで

## 熱中症予防 4つのポイント

<b>暑さを選ける</b> 	<b>日差しを選ける</b> 	<b>水分・塩分補給</b> 	<b>体調を整える</b> 
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

参考: 文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり