



# 7月 給食だより

うるま市津堅学校給食調理場  
TEL: 098-978-2141  
FAX: 098-978-1005

## 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!**

みず 水...1ℓ  
しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g (4~8%)  
しる 檸檬汁...このお好みで

~食と子どもの健康展~

「沖縄県学校給食会」で検索!!

[QRコード] 給食レシピ紹介、給食動画が見られるよ!  
期間:7月~来年3月末まで



## 熱中症予防

## 4つのポイント



|                               |                       |                       |                      |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| <p><b>暑さを避ける</b></p> <p>涼</p> | <p><b>日差しを避ける</b></p> | <p><b>水分・塩分補給</b></p> | <p><b>体調を整える</b></p> |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|

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

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>七夕 (7/7)</b></p> <p>季節の節目となる「五節句」のひとつ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p> | <p><b>土用の丑 (今年は7/23)</b></p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。</p> <p><b>「う」のつく食べ物</b></p> <p>うなぎ<br/>うめぼし 梅干し<br/>うどん<br/>うの花<br/>うり</p> | <p><b>お盆 (7/15または8/15前後)</b></p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたれています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、やさしいまめいづくし野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p><b>精進料理</b></p> <p>野菜の天ぷら<br/>いなりまし</p> |
|--|--|---|

- ★給食では、「榎ぬちまーす」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。

| 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               |  |
|------------------|------------------|------------------|------------------|---------------------------------------|------------------------|--|
|                  |                  | 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<br>(金)         | 牛乳               |                  | 牛乳               |                                       |                        |  |
|                  | 麦ごはん             | こめ,むぎ            |                  |                                       |                        |  |
|                  | タイピーエン           | はるさめ             | うずら卵,豚肉,ほたて,あさり  | きくらげ,はくさい,にんじん                        | しょうゆ,中華だし,ぬちまーす,鶏ガラ    |  |
|                  | やしししゃも           |                  | ししゃも             |                                       |                        |  |
|                  | 小松菜のおひたし         |                  | 油揚げ              | 小松菜,にんじん                              | ぬちまーす,しょうゆ,みりん         |  |
|                  | くだもの             |                  |                  | なし                                    |                        |  |
|                  | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー - 661 kcal | たんぱく質 25.1 g     | 脂質 20.1 g                             | 炭水化物 91.2 g            |  |
| 一食当たりの栄養価(中)     | エネルギー - 823 kcal | たんぱく質 31.9 g     | 脂質 24.5 g        | 炭水化物 114.9 g                          |                        |  |
| 4<br>(月)         | 牛乳               |                  | 牛乳               |                                       |                        |  |
|                  | チャーハン            | こめ,サラダ油          | 豚肉,たまご           | にんじん,竹の子,きくらげ,にんにく,ねぎ                 | 料理酒,ぬちまーす,こしょう,中華だし    |  |
|                  | わかめスープ           | こめ油,ごま           | わかめ,牛肉           | 長ねぎ                                   | 料理酒,鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす     |  |
|                  | 揚げぎょうざ           |                  | ぎょうざ             |                                       |                        |  |
|                  | くだもの             |                  |                  | パイナップル                                |                        |  |
|                  | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー - 629 kcal | たんぱく質 24.9 g     | 脂質 23.1 g                             | 炭水化物 78.1 g            |  |
|                  | 一食当たりの栄養価(中)     | エネルギー - 778 kcal | たんぱく質 28.9 g     | 脂質 25.1 g                             | 炭水化物 106.3 g           |  |
| 5<br>(火)         | 牛乳               |                  | 牛乳               |                                       |                        |  |
|                  | 麦ごはん             | こめ,むぎ            |                  |                                       |                        |  |
|                  | もすくの味噌汁          |                  | もすく,豆腐,麦みそ       | にんじん,ねぎ                               | 花かつお                   |  |
|                  | さばの竜田揚げ          | でん粉,サラダ油         | さば               | しょうが                                  | ぬちまーす,しょうゆ             |  |
|                  | 切り干し大根サラダ        | 三温糖              |                  | 切り干し大根,小松菜,キャベツ,にんじん                  | しょうゆ,酢,ぬちまーす,和風ドレッシング  |  |
|                  | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー - 687 kcal | たんぱく質 25.6 g     | 脂質 24.1 g                             | 炭水化物 86.5 g            |  |
|                  | 一食当たりの栄養価(中)     | エネルギー - 795 kcal | たんぱく質 27.5 g     | 脂質 25.8 g                             | 炭水化物 106.8 g           |  |
| 6<br>(水)         | 牛乳               |                  | 牛乳               |                                       |                        |  |
|                  | ピザトースト           | 食パン,三温糖,オリーブ油    | チーズ              | 赤パプリカ,黄パプリカ,マッシュルーム,玉ねぎ,コーン,トマト缶,にんにく | ケチャップ,ぬちまーす,こしょう       |  |
|                  | パンプキンスープ         | じゃがいも,小麦粉,無塩バター  | 鶏肉,脱脂粉乳,牛乳,生クリーム | かぼちゃペースト,にんじん,セロリ,パセリ                 | 料理酒,ぬちまーす,こしょう,チキンブイヨン |  |
|                  | ブロッコリーソテー        | サラダ油             | 無添加ハム            | ブロッコリー,コーン,にんじん                       | しょうゆ,ぬちまーす             |  |
|                  | バナナ              |                  |                  | バナナ                                   |                        |  |
|                  | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー - 630 kcal | たんぱく質 25.6 g     | 脂質 22.2 g                             | 炭水化物 81.2 g            |  |
|                  | 一食当たりの栄養価(中)     | エネルギー - 723 kcal | たんぱく質 29.2 g     | 脂質 25 g                               | 炭水化物 94.7 g            |  |
| 七夕給食<br>7<br>(木) | 牛乳               |                  | 牛乳               |                                       |                        |  |
|                  | 七タちらし寿司          | こめ,三温糖,大豆油       | 鶏ひき肉,ソイミー        | 玉ねぎ,にんじん,しいたけ,しょうが,ゆず,たくあん,オクラ        | 酢,ぬちまーす,しょうゆ,ぬちまーす,みりん |  |
|                  | ソーメン汁            | そうめん             |                  | 長ねぎ,しょうが                              | ぬちまーす,しょうゆ,花かつお        |  |
|                  | 星形コロッケ           | コロッケ,サラダ油        |                  |                                       |                        |  |
|                  | くだもの             |                  |                  | すいか                                   |                        |  |
|                  | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー - 612 kcal | たんぱく質 26.6 g     | 脂質 14.4 g                             | 炭水化物 90 g              |  |
|                  | 一食当たりの栄養価(中)     | エネルギー - 651 kcal | たんぱく質 29 g       | 脂質 14.9 g                             | 炭水化物 96.2 g            |  |

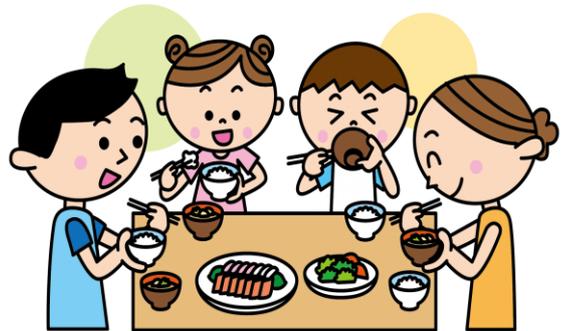
| 日         | 献立名           | 黄(き)の食品                     | 赤(あか)の食品       | 緑(みどり)の食品                         | その他調味料など                      |
|-----------|---------------|-----------------------------|----------------|-----------------------------------|-------------------------------|
|           |               | 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                          |                               |
| 8<br>(金)  | 牛乳            |                             | 牛乳             |                                   |                               |
|           | あわごはん         | こめ,あわ                       |                |                                   |                               |
|           | もずくのすまし汁      | でん粉                         | もずく,たまご,豆腐     | えのき,にんじん,こねぎ                      | 料理酒,しょうゆ,花かつお,ぬちまーす           |
|           | 魚天ぷら          | 小麦粉,でん粉,サラダ油                | まぐろ,たまご        |                                   | ぬちまーす,花かつお                    |
|           | パパイヤときゅうりの和え物 | 三温糖                         | ツナ             | パパイヤ,にんじん,きゅうり,コーン                | 和風ドレッシング,しょうゆ,酢,ぬちまーす         |
|           | 一食当たりの栄養価(小)  | I補キ <sup>*</sup> - 615 kcal | たんぱく質 29.2 g   | 脂質 17.7 g                         | 炭水化物 80.6 g                   |
|           | 一食当たりの栄養価(中)  | I補キ <sup>*</sup> - 726 kcal | たんぱく質 32 g     | 脂質 20 g                           | 炭水化物 99.9 g                   |
| 11<br>(月) | 牛乳            |                             | 牛乳             |                                   |                               |
|           | 麦ごはん          | こめ,むぎ                       |                |                                   |                               |
|           | なすの味噌汁        |                             | 油揚げ,赤みそ        | なす,にんじん,玉ねぎ,しそ                    | 花かつお                          |
|           | 魚のもみじ焼き       | マヨネーズ                       | ホキ             | にんじん,パセリ                          | ぬちまーす,こしょう                    |
|           | もやしとわかめの土佐酢和え |                             | わかめ,ごま         | もやし,きゅうり,きょうな,にんじん                | 花かつお,しょうゆ,みりん                 |
|           | 一食当たりの栄養価(小)  | I補キ <sup>*</sup> - 565 kcal | たんぱく質 23.3 g   | 脂質 15.3 g                         | 炭水化物 80.3 g                   |
|           | 一食当たりの栄養価(中)  | I補キ <sup>*</sup> - 662 kcal | たんぱく質 25.5 g   | 脂質 16.7 g                         | 炭水化物 99.4 g                   |
| 12<br>(火) | 牛乳            |                             | 牛乳             |                                   |                               |
|           | カラフルピラフ       | こめ,無塩バター                    |                | にんじん,グリーンピース,玉ねぎ,マッシュルーム          | 鶏ガラ,チキンコンソメ                   |
|           | コーンクリームスープ    | 小麦粉,無塩バター                   | 鶏肉,大豆,牛乳,生クリーム | クリームコーン,にんじん,玉ねぎ,いんげん,しめじ,パセリ,コーン | 鶏ガラ,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ           |
|           | 鶏肉のマーマレード焼き   |                             | 鶏肉             | にんにく,しょうが                         | しょうゆ,マーマレードジャム                |
|           | シークワサーサラダ     | 三温糖,オリーブ油                   |                | キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン                | しょうゆ,りんご酢,シークワサー果汁,ぬちまーす,こしょう |
|           | 一食当たりの栄養価(小)  | I補キ <sup>*</sup> - 662 kcal | たんぱく質 26.6 g   | 脂質 22.7 g                         | 炭水化物 84.7 g                   |
|           | 一食当たりの栄養価(中)  | I補キ <sup>*</sup> - 836 kcal | たんぱく質 31.6 g   | 脂質 26 g                           | 炭水化物 115.1 g                  |
| 13<br>(水) | 牛乳            |                             | 牛乳             |                                   |                               |
|           | ジューシー         | こめ                          | 乾ひじき,かまぼこ,豚肉   | にんじん,しいたけ,こねぎ                     | しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお,ぬちまーす       |
|           | なかみ汁          | こんにゃく                       | 豚肉,なかみ         | しょうが,ねぎ,しいたけ                      | 料理酒,花かつお,ぬちまーす,しょうゆ           |
|           | チキナーチャンプルー    | サラダ油                        | 豆腐,ツナ          | からしな,キャベツ,にんじん                    | しょうゆ                          |
|           | 黒糖くずもち        | 黒糖,グラニュー糖,でん粉               | きな粉            |                                   |                               |
|           | 一食当たりの栄養価(小)  | I補キ <sup>*</sup> - 617 kcal | たんぱく質 30.7 g   | 脂質 18.8 g                         | 炭水化物 81.9 g                   |
|           | 一食当たりの栄養価(中)  | I補キ <sup>*</sup> - 712 kcal | たんぱく質 34.4 g   | 脂質 20.6 g                         | 炭水化物 96.5 g                   |
| 14<br>(木) | 牛乳            |                             | 牛乳             |                                   |                               |
|           | あわごはん         | こめ,あわ                       |                |                                   |                               |
|           | 春雨スープ         | 春雨                          | かに風味かまぼこ,わかめ   | にんじん,玉ねぎ,ほうれん草                    | 鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ                |
|           | 酢豚            | グラニュー糖,でん粉,調合油              | 豚肉             | 玉ねぎ,にんじん,しいたけ,たけのこ                | しょうゆ,ケチャップ,酢                  |
|           | 3色野菜の中華和え     | 三温糖,ごま油,ごま                  |                | きゅうり,だいこん,赤パプリカ                   | しょうゆ                          |
|           | 一食当たりの栄養価(小)  | I補キ <sup>*</sup> - 672 kcal | たんぱく質 26.7 g   | 脂質 18.6 g                         | 炭水化物 96.9 g                   |
|           | 一食当たりの栄養価(中)  | I補キ <sup>*</sup> - 800 kcal | たんぱく質 31.1 g   | 脂質 20.8 g                         | 炭水化物 119.5 g                  |
| 15<br>(金) | 牛乳            |                             | 牛乳             |                                   |                               |
|           | うっちゃんライス      | こめ,むぎ                       |                |                                   | うっちゃん                         |
|           | ドライカレー        | サラダ油                        | 豚肉             | スイートコーン,にんじん,玉ねぎ,いんげん,ゴーヤー,りんご    | カレールウ,カレー粉                    |
|           | ビーンズサラダ       | マヨネーズ,三温糖                   | ミックスビーンズ       | キャベツ,きゅうり,あお豆                     | りんご酢,レモン果汁,ぬちまーす              |
|           | 一食当たりの栄養価(小)  | I補キ <sup>*</sup> - 629 kcal | たんぱく質 20.2 g   | 脂質 20.5 g                         | 炭水化物 88 g                     |
|           | 一食当たりの栄養価(中)  | I補キ <sup>*</sup> - 751 kcal | たんぱく質 23.6 g   | 脂質 23 g                           | 炭水化物 108.7 g                  |

| 日            | 献立名              | 黄(き)の食品          |              | 赤(あか)の食品        |           | 緑(みどり)の食品                  |              | その他調味料など                              |
|--------------|------------------|------------------|--------------|-----------------|-----------|----------------------------|--------------|---------------------------------------|
|              |                  | 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                   |              |                                       |
| 19<br>(火)    | 牛乳               |                  |              | 牛乳              |           |                            |              |                                       |
|              | あわごはん            | こめ,あわ            |              |                 |           |                            |              |                                       |
|              | かき卵汁             | でん粉              |              | たまご,豆腐          |           | 玉ねぎ,にんじん,ほうれん草,糸みつば        |              | ぬちまーす,しょうゆ                            |
|              | いわしの生姜煮          |                  |              | いわしの生姜煮         |           |                            |              |                                       |
|              | おくらとえのきのボン酢和え    |                  |              | かつお節            |           | おくら,えのき,にんじん               |              | しょうゆ,シークワサーボン酢                        |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー - 620 kcal |              | たんぱく質 24.3 g    |           | 脂質 20.3 g                  |              | 炭水化物 83.5 g                           |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 715 kcal |                  | たんぱく質 26.9 g |                 | 脂質 21.1 g |                            | 炭水化物 102.3 g |                                       |
| 20<br>(水)    | 牛乳               |                  |              | 牛乳              |           |                            |              |                                       |
|              | ミートスパゲティ         | スパゲティ,サラダ油       |              | 牛ひき肉,豚肉,豚レバー,大豆 |           | にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,トマト缶 |              | 料理酒,ぬちまーす,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース |
|              | コンソメスープ          | じゃがいも,無塩バター      |              | 大豆              |           | 玉ねぎ,にんじん,キャベツ,いんげん,セロリ     |              | 鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ                     |
|              | 小魚とチーズのサラダ       |                  |              | カエリ,カシューナッツ,チーズ |           | きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン         |              | コールスロートレッシング                          |
|              | パンプキンチーズケーキ      | 無塩バター,三温糖        |              | たまご,クリームチーズ     |           | シークワサー果汁,かぼちゃ              |              | ぬちまーす                                 |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー - 683 kcal |              | たんぱく質 26.7 g    |           | 脂質 35.9 g                  |              | 炭水化物 62.6 g                           |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 809 kcal |                  | たんぱく質 31.3 g |                 | 脂質 41.7 g |                            | 炭水化物 75.4 g  |                                       |

# 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べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

### 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)

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>主食</b></p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p> | <p><b>主菜</b></p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆</p> <p>中心としたおかず</p> | <p><b>副菜</b></p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を</p> <p>中心としたおかず</p> | <p><b>果物・乳製品</b></p> <p>くだもの</p> <p>にゅうせいひん</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p> |
|---|--|---|---|