



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>暑さを避ける</p> <p>涼</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</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>七夕 (7/7)</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>土用の丑 (今年は7/23)</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>「う」のつく食べ物</p> <p>うなぎ 梅干し うどん うの花 うり</p>	<p>お盆 (7/15または8/15前後)</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とになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p> <p>野菜の天ぷら 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 (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 (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 (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 (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 7 (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	

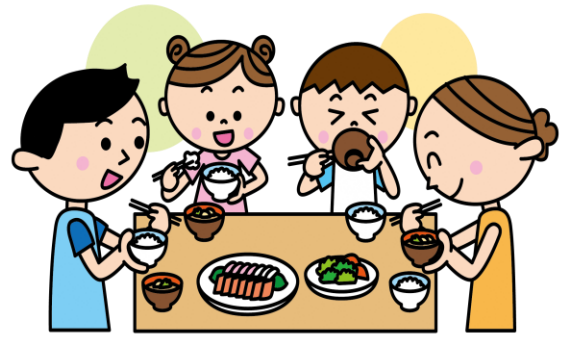
日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
8 (金)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	もずくのすまし汁	でん粉	もずく,たまご,豆腐	えのき,にんじん,こねぎ	料理酒,しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	魚天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	まぐろ,たまご		ぬちまーす,花かつお
	パパイヤときゅうりの和え物	三温糖	ツナ	パパイヤ,にんじん,きゅうり,コーン	和風ドレッシング,しょうゆ,酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ [*] - 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 [*] - 726 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 20 g	炭水化物 99.9 g
11 (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 [*] - 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 [*] - 662 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 99.4 g
12 (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 [*] - 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 [*] - 836 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 26 g	炭水化物 115.1 g
13 (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 [*] - 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 [*] - 712 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 20.6 g	炭水化物 96.5 g
14 (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 [*] - 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 [*] - 800 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 20.8 g	炭水化物 119.5 g
15 (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 [*] - 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 [*] - 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 (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 (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。

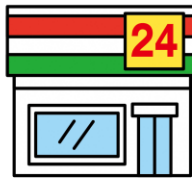


1日3回の食事を規則正しくとろう!

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>主食</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>主菜</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>副菜</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>果物・乳製品</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>
---	--	---	---