



むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防 夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷や中華やそうめんだけでは栄養がたまってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用してよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつい寝るのんびりになりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

夏の行事と行事食

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は 7/23) 🍷	お盆 (7/15 または 8/15 前後) 🍆
季節の節目となる「五節句」の一つ、日本の「鰻娘」という伝説と、中国の「嫦娥と玉兔」の伝説ともなっていて、慣習のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に吊るして「そうめん」を食べる風習があります。	立秋前の約18日間を「夏土用」といいます。この期間にある土用の日は、暑さが厳しいこの時期に、未だ豊作なうなぎや、「う」のつく物を食べて、確率を願う風習があります。	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ともなっています。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。
そうめん	うどん、うの花、うり	野菜の天ぷら、いなりすし

夏の健康づくりに夏野菜!

なす



油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、蒸込んでもおいしい。



トマト

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



ピーマン

ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。



かぼちゃ

じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの3拍子がそろったスーパー野菜。



きゅうり

若い実を食べる。水分がたっぷり。型で凍らせた体をいやしてくれる。




むかわ食育の日 (7月20日)

今月のむかわ食育の日メニューの注目は、「ほへつメロン」です。あまくておいしいうかが旬! な、ほへつメロンが今年も「給食」に登場します。お楽しみに! 他にも、7月の給食には、トマトやなす、ピーマンなどたくさんのむかわ夏の旬の食べ物を使用しています。7月の給食もお楽しみに☆



7月 予定献立表

月	火	水	木	金																				
<p>【エネルギー表示の見方】</p> <table border="1"> <tr> <td>小低 12年生</td> <td>小低 510kcal</td> <td>たんぱく質 23.8g</td> <td>脂質 20.0g</td> <td>食塩相当量 2.4g</td> </tr> <tr> <td>小中 3.4年生</td> <td>小中 592kcal</td> <td>たんぱく質 26.3g</td> <td>脂質 21.6g</td> <td>食塩相当量 2.6g</td> </tr> <tr> <td>小高 5.6年生</td> <td>小高 667kcal</td> <td>たんぱく質 28.6g</td> <td>脂質 22.9g</td> <td>食塩相当量 2.8g</td> </tr> <tr> <td>中 中学生</td> <td>中 755kcal</td> <td>たんぱく質 32.3g</td> <td>脂質 25.9g</td> <td>食塩相当量 3.3g</td> </tr> </table> <p>【7月平均栄養価】</p> <p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付にOがついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p>				小低 12年生	小低 510kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 20.0g	食塩相当量 2.4g	小中 3.4年生	小中 592kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 21.6g	食塩相当量 2.6g	小高 5.6年生	小高 667kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 22.9g	食塩相当量 2.8g	中 中学生	中 755kcal	たんぱく質 32.3g	脂質 25.9g	食塩相当量 3.3g	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いものみそ汁 鶏の甘酢たれ ピーマンのごま和え 
小低 12年生	小低 510kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 20.0g	食塩相当量 2.4g																				
小中 3.4年生	小中 592kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 21.6g	食塩相当量 2.6g																				
小高 5.6年生	小高 667kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 22.9g	食塩相当量 2.8g																				
中 中学生	中 755kcal	たんぱく質 32.3g	脂質 25.9g	食塩相当量 3.3g																				

<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくみそ汁 肉じゃが ひじきサラダ 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> スライスパン 蜜のミネストローネ 鶏肉のはちみつ焼き リョネースポテ りんごチャム 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ワンタンスープ チンジャオロース ハリハリサラダ 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> うどん 肉うどん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 器入りゼリーミックス 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 音廣とねぎのみそ汁 鶏肉と大旨のソテー もやしカレーサラダ
--	--	--	---	---

<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 高野豆腐のみそ汁 さばのみそ煮 大豆の塩煮 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> バターロール ミートボールスープ ワインナーのクチャップソテー ほうれん草とコーンのサラダ 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめスープ ピビンパ舞 番煎の中華和え 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ 真野園ミートスパゲティ ポテトサラダ 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん しいたけのみそ汁 じゃが録キムチ 人参シリシリ
--	--	---	--	--

<p>18</p> <p>海の日</p> <ul style="list-style-type: none"> バーガーパン 白飯のチャウダー ハンバーグ コールスロー 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> バーガーパン 白飯のチャウダー ハンバーグ コールスロー 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ごま汁 なべしぎ ほへつメロン <p>むかわ食育の日</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> めん 揚げ餅 ごぼうコロッケ もやしナムル 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ポークハヤシライス ハムサラダ 冷湯みかん
--	---	---	--	--

<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あげのみそ汁 ミンチカツ 鶏肉といものみそバター炒め 	<p>【むかわ町の食材】</p> <p>米・じゃがいも・きゃべつ・きゅうり・スッキーニ・だいこん・トマト・なす・にんじん・ピーマン・ほうれんそう・しいたけ・干しいたけ</p>  	<p>※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p> 
---	---	---