



夏の健康づくりは食生活から

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです！！充実した夏休みを過ごすためには、体調管理が大切です。特に、熱中症や夏バテを予防するために、次の食生活のポイントに気を付けて、暑い夏をのりきりしましょう！



元気ポイント😊

① こまめな水分補給



のどのかわきを感じる前に、水分をとるようにしましょう。

② 3回の食事を決まった時間に
バランスの良く食べる



特に、朝食は1日のエネルギー源です。朝食をぬくことがないようにしましょう。

③ 旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



夏野菜や果物には、水分が多くふくまれていて、体の熱を冷ましてくれる効果があります。

注意!

次のような食生活は、熱中症や夏バテの原因になります。気をつけましょう！

冷たいもののとり過ぎ



かたよった食事



朝食抜き



おやつの食べ過ぎ



今月の
給食より

★鮎★

綾川町☆ふるさとの食じまん

綾上の粉所地区にある綾上淡水漁業生産組合では、鮎を養殖しています。綾川町学校給食共同調理場では、毎年、こちらで養殖している鮎を使った献立を実施しており、夏の定番メニューになっています。今月は13日（金）に、「鮎のから揚げ」が登場します。お楽しみに♪

～ 今月の注目メニュー ～

☆半夏生にちなんだ献立（2日）…半夏生とは、夏至の日から数えて11日目のことで、今年は7月2日。農家にとっては大切な節目の日です。半夏の日には、「半夏のはげ団子」といって、新小麦粉で作った団子とあんこをあわせたものを食べて、労をねぎらいました。給食では、半夏のはげ団子に見立てて、白玉団子にあんこをのせた料理が登場します♪

☆七夕にちなんだ献立（6日）…7月7日は七夕。それにちなんで、ふしめん汁に、星の形をしたかまぼこが入っています。

☆ハッピーバースデー給食（11日・20日）…今月は2回あります！7月生まれ・8月生まれのみなさん、お誕生日おめでとございます！

☆かみかみデー（18日）…カルシウムが豊富で、かみごたえのある“小煮干し”を使った小煮干しアーモンドをつけています。よくかんで食べてくださいね！

☆食育の日（19日）…主食・主菜・副菜・汁物がそろっている献立です！夏休みの間も、バランスのよい食事をとることを心がけましょう！

日	曜日	主食	牛乳	おかず
2	月	小型レーズンパン	○	鶏肉の唐揚げ コンソメスープ 半夏団子
3	火	麦入りごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ゴーヤチャンプルー あさりの佃煮
4	水	小型コッペパン	○	夏野菜スパゲッティ 枝豆の塩ゆで すいか入りフルーツポンチ
5	木	麦入りごはん	○	焼き豆腐の中華煮 キャベツの卵とじ しょうゆ豆
6	金	麦入りごはん	○	さばの南部焼き いそか和え ふしめん汁 ふりかけ
9	月	コッペパン	○	じゃがいものチーズ焼き ツナとキャベツの和風サラダ トマトと卵のスープ ブルーベリージャム
10	火	発芽玄米入りごはん	○	きすの青じそ揚げ ひじきの五目煮1 夏野菜のみそ汁
11	水	小型チーズパン	○	鶏肉とナッツのマーマレードソースかけ コールスローサラダ 中華風コーンスープ ぶどうゼリー
12	木	えだ豆じゃこごはん	○	高野豆腐のたまごとじ きゅうりと油あげのすの物 冷凍みかん
13	金	麦入りごはん	○	あゆのからあげ 野菜のたくあんあえ なすとそうめんのみそ汁 のり佃煮
17	月	中華丼	○	切干大根のサラダ(枝豆入り) キウイフルーツ(ゴールド)
18	火	コッペパン	○	チリコンカーン きのこと卵のソテー アーモンド小煮干し
19	水	たこめし	○	小あじの南蛮漬け2 小松菜のおかか和え とうふとえのきのすまし汁
20	木	夏野菜カレー	○	アスパラとトマトのサラダ 焼きプリンタルト 福神漬