

給食だより



令和5年
7月号

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

今月の地産地消

- 【JA麻植郡】……米
- 【ひまわり農産市鴨島】…なす
- 【真相さん・山川町】…なす



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

- 朝ごはん抜き
- 睡眠不足
- 風邪など体調が悪い
- 肥満・太り気味

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養と多く含む食べ物

- ビタミンB1: 豚肉、玄米、胚芽米、大豆など
- ビタミンC: 野菜、果物、いも類など

19日は
ふるさと給食の日

ごはん…吉野川市産
牛乳…徳島県産
とり肉のねぎソースあえ
ねぎ…徳島県産
夏野菜のみそ汁
なす…吉野川市産
ふりかけ

手作りスポーツドリンク

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

日曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
	しゅしよく	牛乳	お か ず	ちやくやほねに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	はたらちからや ねつになるもの	エネルギー	たんぱく 質(g)	しつ 肪(g)
3月	ごはん	牛乳	キムタクどんのぐ ごぼうとひじきのサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんにく にんじん たまねぎ もやし はくさいキムチ コーン たくあん にら きゅうり ごぼう	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	621	20.5	19.6
4火	キャロット パン	牛乳	にくだんごのすぶたふう フルーツあんじん	ぎゅうにゅう にくだんご	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン みかん もも	キャロットパン あぶら さとう ナタデココ でんぶん とうにゅうあんじんどうふ	733	24.2	23.9
5水	ごはん	牛乳	いわしのうめに おひたし かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたひきにく	こまつな キャベツ しょうが にんじん こんにやく たまねぎ かぼちゃ	こめ あぶら さとう	672	23.8	17.2
6木	キャラメル パン	牛乳	やきそば れんこんとだいのツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あおのり だいの ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり れんこん	キャラメルパン さとう あぶら やきそばめん ドレッシング(ごま)	668	26.6	21.9
7金	わかめ ごはん	牛乳	ほしがたハンバーグのてりやきソース そえやさい そうめんじる たなばたゼリー※①	わかめ ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ	キャベツ コーン にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん そうめん たなばたゼリー	631	20.2	13.7
10月	ごはん	牛乳	やきにくソテー はるまき もも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく はるまき	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ピーマン もも	こめ あぶら	721	21.4	25.9
11火	コッペパン	牛乳	あつあげのチリソースに パンサンスー いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあつあげ チキンハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	コッペパン あぶら さとう でんぶん はるまき ごまあぶら いちごジャム	650	23.9	20.2
12水	ごはん	牛乳	さばのしおやき あじつけのり きゅうりのかおりづけ きりほしだいこんのいために	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ あじつけのり	きゅうり しょうが にんじん こんにやく たけのこ きりほしだいこん	こめ あぶら さとう ごまあぶら	651	25.4	17
13木	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン ハムカツ ゆでやさい パックソース	ぎゅうにゅう ベーコン ハムカツ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマトピューレ キャベツ	コッペパン あぶら スパゲティ	665	24.3	24.8
14金	むぎ ごはん	牛乳	ドライカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら ドレッシング	601	19.6	16.6
18火	コッペパン	牛乳	はっほうさい※② ぎょうざ メープルジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ぎょうざ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ	コッペパン あぶら でんぶん メープルジャム	631	24.9	20.8
19水	ごはん	牛乳	とりにくのねぎソース なつやさいのみそしる ふりかけ すだちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん たまねぎ なす かぼちゃ	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら すだちゼリー	707	25.3	18.1
20木	こくとう パン	牛乳	なすとトマトのグラタン コーンサラダ じゃがいものベーコンに	ぎゅうにゅう ベーコン	なすとトマトのグラタン キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ しめじ パセリ	こくとうパン さとう ドレッシング あぶら じゃがいも	644	18.8	22.7

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当たりの学校給食摂取基準です。
★毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。
※①7日(金)のセタゼリーには、ぶどう果汁・みかん果汁・レモン果汁を含みます。
※②18日(火)の八宝菜にはうずら卵を使用しています。のどに詰まらせないよう気を付けてお召上がり下さい。

◎1人当たりの個数

日曜日	曜日	食品名	小	中
18	火	ギョウザ	2個	3個
19	水	とり肉のねぎソースあえ	2個	3個

たなばた
7/7 **セタ**

セタには、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。7月7日のそうめん汁には、半田そうめんを使っています。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん(奈良県)
播州そうめん(兵庫県)
半田そうめん(徳島県)

●小豆島そうめん(香川県)
●島原そうめん(長崎県)