

# 給食だより7月号

上勝町学校給食共同調理場  
令和6年6月28日発行

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、寝不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが乾いたかんと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



### 夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う習慣があります。



## 学校給食予定献立表

日曜	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	とうもろこしごはん、ぎゅうにゅう、 サッパリおろしふたしやし、 トマトとレタスのたまごスープ	こめ、はるさめ	ぎゅうにゅう、ふたにく、 ベーコン、たまご	とうもろこし、にんじん、きゅうり、 ねぎ、だいこん、しめじ、ずだちしゅう、 トマト、レタス、しいたけ	631kcal 27.7g 22.5g
2火	ごはん、ぎゅうにゅう、 ホイコーロー、 むしシューマイ	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ふたにく、みそ、 ポークシューマイ	キャベツ、しいたけ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、ヤングコーン、 にんにく、しょうが	603kcal 24.8g 15.2g
3水	ごはん、ぎゅうにゅう、 しろみざかなのスタヂらうみ、 こまつなとあぶらあげのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	ぎゅうにゅう、メルルーサ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	ずだちしゅう、しめじ、こまつな、 にんじん、たまねぎ	626kcal 23.9g 16.0g
4木	ごはん、のりつくだに、ぎゅうにゅう、 こうやどうふのもの、 きりぼしだいこんのさんばいす	こめ、さとう、ごま	のりつくだに、ぎゅうにゅう、 こうやどうふ、とりにく、さつまあげ、 わかめ、しらすぼし	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 きりぼしだいこん、きゅうり	621kcal 28.7g 13.1g
5金	コッペパン、りんごジャム、ぎゅうにゅう、 ほしのハンバーグのラタトゥイユソースかけ ポテトスープ、たなはたデザート	パン、りんごジャム、あぶら、 じゃがいも、マカロニ、 たなはたデザート	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、 ベーコン	トマト、なす、ズッキーニ、 たまねぎ、ピーマン、こまつな、 にんじん、パセリ	608kcal 22.1g 21.4g
8月	ごはん、ぎゅうにゅう、 ちくぜんに、 キャベツとあぶらあげのすのもの	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、 なまあげ、あぶらあげ、わかめ	こんにゃく、ごぼう、さやいんげん、 にんじん、キャベツ、きゅうり	640kcal 26.3g 17.8g
9火	キムチどんぶり、ぎゅうにゅう、 ツナのナムル	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま	ふたにく、ぎゅうにゅう、ツナ	キムチはくさいり、はくさい、もやし、 にら、にんにく、チンゲンサイ、 にんじん、きゅうり	622kcal 24.7g 19.4g
10水	ごはん、ぎゅうにゅう、 あつあげのそぼろに、 ほうれんそうとれんこんのごまあえ	こめ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ふたにく、 あつあげ	しょうが、こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、ほうれんそう、 れんこん	668kcal 24.5g 20.6g
11木	むぎごはん、ぎゅうにゅう、 さばのごまころもやし、 きゅうりのかおりづけ、さわにわん	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ふたにく、 あぶらあげ、さばのごまころもやし	きゅうり、こんにゃく、ごぼう、 だいこん、にんじん、しいたけ、 ねぎ	636kcal 31.4g 22.0g
12金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 ひやしちゅうか、ひやしちゅうかスープ、 あげぎょうざ、ミニトマト	パン、ちゅうかめん、ごまあぶら、 あぶら	ぎゅうにゅう、ハム、たまご、 ぎょうざ	きゅうり、にんじん、ねぎ、 しょうが、ミニトマト	638kcal 23.9g 24.0g
16火	なつやさいのカレーライス、ぎゅうにゅう、 フルーツゼリー	こめ、じゃがいも、 カレールー、さとう、あぶら、 マスカットゼリー	ふたにく、ぎゅうにゅう、 だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、 ピーマン、にんにく、しょうが、りんご、 トマト、みかん、もも、パイナップル	726kcal 23.7g 16.9g
17水	ごはん、ぎゅうにゅう、 とうふとえびのちゅうかいため、 パンサンスウ、ごさかなアーモンド	こめ、ごまあぶら、さとう、 ごま、はるさめ、アーモンド	ぎゅうにゅう、とうふ、えび、 ふたにく、うすらたまご、 ごさかな	たけのこ、はくさい、しいたけ、 にんじん、さやえんどう、ねぎ、 きゅうり、もやし	662kcal 28.4g 19.7g
18木	ごはん、ぎゅうにゅう、 さわらのなんばんづけ、 そうめんじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、そうめん	ぎゅうにゅう、さわら、 あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、こまつな	651kcal 29.4g 18.2g
19金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 じゃがいものベーコンに、 ごぼうサラダ	パン、じゃがいも、あぶら、 ごまドレッシング	ぎゅうにゅう、ふたにく、 ベーコン、うすらたまご	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 にんにく、ごぼう、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり	620kcal 23.2g 29.1g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更する場合があります。ご了承ください。