

7月給食だよ

あな しちゅうおうかっこうきゅうしよく
阿南市中央学校給食センター

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。暑さに負けず充実した夏休みを過ごせるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

★夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



★朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



★栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

★コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



★冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



★水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

★おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



★冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



★おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

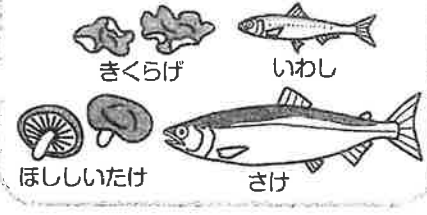


4 「カルシウム」を意識してとる

★給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



学校給食予定献立表

令和7年 7月分

阿南市教育委員会

日 曜	献立名	食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 火	ごはん 牛乳 牛肉と大豆のみそ煮 カリカリ梅あえ	小魚つくた煮	778	32.7	25.7
2 水	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいため物 春まき		742	25.9	21.2
3 木	ごはん 牛乳 とり肉のトマト煮 ひじきサラダ	☆フロース ンヨーグル ト	792	33.2	23.6
4 金	ごはん 牛乳 さわかん いわしのごまてり煮 きゅうりのそくせきづけ		772	33.2	22.6
7 月	えだまめごはん 牛乳 セタ汁 とり肉のなんばんづけ	☆セタゼ リー	840	31.6	27.3
8 火	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のいため物 しゅうまい		794	33.8	25.6
9 水	☆ロールパン 牛乳 ジャージャーめん ナムル		736	31.2	28.2
10 木	ごはん 牛乳 実だくさんスープ さわらのラタトゥイユソース		754	33.4	24.5
11 金	ごはん 牛乳 じゃがいも・さ とう・アーモンド アーモンドあえ		747	32.0	20.7
14 月	ごはん 牛乳 さつま汁 ちくわとかぼちゃの天ぷら	チーズ 天つゆ	773	30.8	20.6
15 火	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ		747	28.8	23.5
16 水	ごはん 牛乳 とうふとえびのチリソース煮 ばんさんすう	ふりかけ	742	33.6	18.2
17 木	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さばのみそかけ		849	36.2	30.2
18 金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー ツナサラダ	☆冷凍バイ ン	791	29.8	21.5

《学校給食の摂取基準》 中学校一食量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印 学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産食材 《しいたけ、オクラ》

※ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにやく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。