

# 7月 給食だよ

那賀町驚敷学校給食センター

気温の高い日が続く7月1日から8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。  
 30℃を超えると熱中症になりやすく危険ですが、35℃を超える猛暑日は、特に注意が必要です。  
 暑い夏を元気に過ごせるように3つのポイントで熱中症にならないよう、元気に過ごしましょう。

## ★水分補給のポイント★

「水やお茶を、少しずつ・こまめに飲む」

<p>喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p> 	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p> 
--	---

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると肥満や虫歯の原因になります。  
 水分補給には、水やお茶を飲むようにしましょう。

## ★体調管理のポイント★

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p> 	<p>睡眠不足</p> 	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホゴホ</p> 
---	--	--

## ★暑さを避けるポイント★

<p>涼しい服装をする</p> 	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p> 	<p>室内ではエアコンを使用する</p>  <p>こまめな換気も忘れずに</p>
---	--	--

上のイラストに当てはまる人は熱中症になるリスクが高まってしまう!

熱中症を予防するためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

## なつやさい た 夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、みずみずしくて栄養がたっぷりです!  
 夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあるので、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。  
 7月には、すだち・トマト・ゴーヤ・オクラ・ナス・ピーマン・カボチャなどたくさんの夏野菜を使った給食が出ます。  
 夏野菜をたくさん食べて、健康で元気に過ごしましょう!

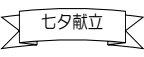
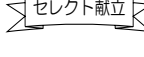
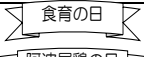
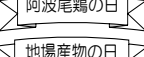
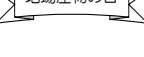
## なかちょう じばさんぶつしょうかい 那賀町の地場産物紹介

### オクラ



夏に美味しい野菜は多くありますが、今月は、驚敷で収穫できるオクラについて紹介します。オクラは、大きな白い花を咲かせ、五角形の形やぬめりが特徴の夏野菜です。このぬめりには、夏バテ予防や胃腸の調子を整える働きがあるといわれています。7月にはオクラを使った料理が出ます。楽しみにしててくださいね。



日	曜	献立名	食 品 名			カロリー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)																												
			赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの																															
1	木	牛乳 セルフホットドッグ 豚のスープ煮込み	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	パン じゃがいも	626	29.9	21.9																												
2	金	牛乳 ごはん サワラのみそマヨネーズ焼き 梅和え 冬瓜のおすまし	ぎゅうにゅう サワラ みそ かまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめ とうがん たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	こめ マヨネーズ	634	29.3	19.1																												
5	月	牛乳 ごはん 肉じゃが すだち酢和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ちくわ ちりめん	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん えだまめ はくさい きゅうり にんじん すだち	こめ じゃがいも あぶら さとう さとう	671	24.6	16.6																												
6	火	牛乳 小型コッパン 焼きビーフン れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ハム	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり とうもろこし	パン ビーフン あぶら ごまあぶら さとう ごまドレッシング	609	23.9	21.1																												
7	水	牛乳 麦ごはん  星形ハンバーグ ごま和え 七タ汁 七タデザート	ぎゅうにゅう ハンバーグ なると	ほうれんそう はくさい にんじん にんじん えのきだけ たまねぎ しめじ	こめ おしむぎ ごま さとう ゼリー	645	23.2	17.6																												
8	木	牛乳 小型コッパン 厚揚げの中華風煮 もやしのナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく えび かにかまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし こまつな	パン さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	636	27.6	25.5																												
9	金	牛乳 麦ごはん サバのしょうが煮 浅漬け 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう サバ こんぶ とうにゅう とうふ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん はくさい しめじ にんじん たまねぎ えだまめ	こめ おしむぎ さとう さとう	698	32.3	21.4																												
12	月	牛乳 夏野菜カレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ひじき ちりめん	たまねぎ かぼちゃ なす セロリ ビーマン トマト にんじん にんにく りんご きゅうり こまつな	こめ あぶら カレールウ さとう たまねぎドレッシング	650	21.5	18.1																												
13	火	牛乳 コッパン 豆腐チャンプルー パンバンジー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ゴーヤ きゅうり	パン あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	601	25.5	22.5																												
14	水	牛乳 セレクト天丼  麩のすまし汁 セレクトフルーツ	ぎゅうにゅう たまご ①ささみ ②キス ③ちくわ のうちどれか1つ かまぼこ わかめ	かぼちゃ オクラ だいこん たまねぎ にんじん ①パイナップル ②りんご ③もものうちどれか1つ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら やきふ	595	18.8	12.2																												
						<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ささみ</td> <td>42</td> <td>9.2</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>キス</td> <td>44</td> <td>10.2</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>ちくわ</td> <td>45</td> <td>4.6</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>パイ</td> <td>23</td> <td>0.2</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>りんご</td> <td>21</td> <td>0.1</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>もも</td> <td>29</td> <td>0.2</td> <td>0.1</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー	たんぱく質	脂質	ささみ	42	9.2	0.3	キス	44	10.2	0.1	ちくわ	45	4.6	0.8	パイ	23	0.2	0	りんご	21	0.1	0.1	もも	29	0.2	0.1
	エネルギー	たんぱく質	脂質																																	
ささみ	42	9.2	0.3																																	
キス	44	10.2	0.1																																	
ちくわ	45	4.6	0.8																																	
パイ	23	0.2	0																																	
りんご	21	0.1	0.1																																	
もも	29	0.2	0.1																																	
15	木	牛乳 小型コッパン 冷やしそうめん 野菜炒め	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく みそ	きゅうり にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン エリンギ	パン そうめん さとう さとう ごまあぶら	630	26.5	18.4																												
16	金	牛乳 麦ごはん サワラフライ 添え野菜 夏野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう サワラフライ あぶらあげ みそ とうふ	ブロッコリー ミニトマト カボチャ なす にんじん たまねぎ ねぎ	こめ おしむぎ あぶら	666	27.3	14.4																												
19	月	牛乳 麦ごはん  チキン南蛮  オクラのおひたし  みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ みそ	オクラ にんじん たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ しめじ にんじん ほうれんそう	こめ おしむぎ かたくりこ タルトソース あぶら はちみつ さとう	682	33.0	18.8																												
20	火	牛乳 ミルクパン イワシのトマト煮 添え野菜 ABCスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク イワシ ベーコン	トマト ブロッコリー カリフラワー たまねぎ こまつな にんじん	パン マカロニ	602	28.2	22.2																												