



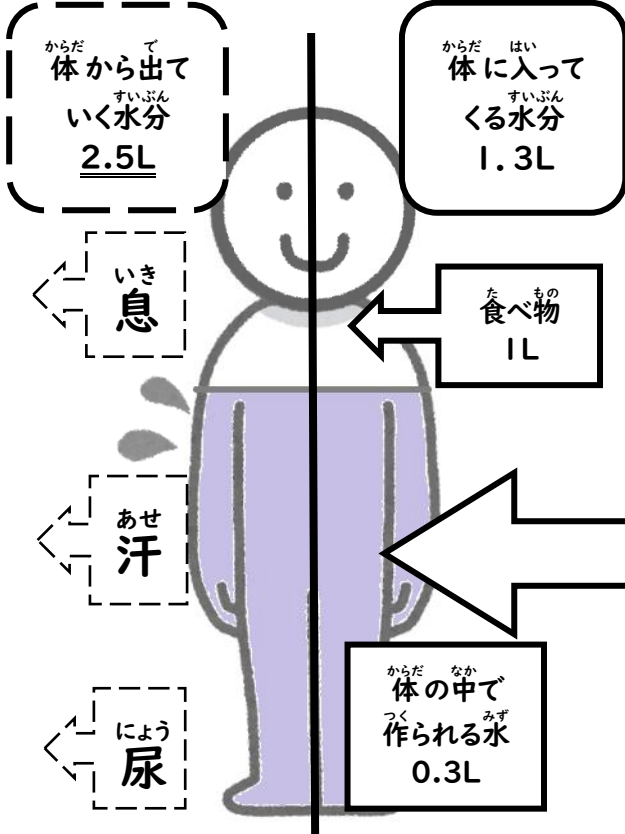
給食たより



鷲敷学校給食センター

水分補給

なぜ必要？



わたしたちの体は、体重の半分以上が水分です。1日普通の生活をしているだけで、**2.5L**もの水分が体から出ていきます。

体の中で水分を作ったり食べ物から水分を摂ったりしていますが、まだ**1.2L**ほどの水分が足りないため、水やお茶などから水分を摂らなければいけません。

体の中の水分が足りなくなると、**熱中症**や**脱水**という危険な状態になってしまいます。



熱中症・脱水予防のポイント



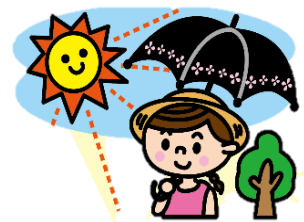
バランスのとれた
食事を
する



こまめに水分を
とる



夜更かしせず
しっかり寝る



涼しい服装や帽子を
使うように
する

- ①のどが渇いたと思う前に、水分を補給する。
- ②ジュースやスポーツ飲料は砂糖が多いので、基本的には水かお茶を飲むようにする。
運動した時や汗をたくさんかいた時は、スポーツ飲料を飲むようにしましょう。

令和4年7月分

日	曜	献立名		食品名			カロリー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
		主食・おかず・牛乳	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	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	635	22.6	15.0
			なすと厚揚げのマーボー炒め	あつあげ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しめじ なす グリンピース	さとう かたくりこ あぶら			
			はるさめ ます もの 春雨の酢の物	かにかまぼこ	こまつな にんじん	はるさめ さとう ごま			
4	月	牛乳	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	646	24.6	18.6
			とうふ 豆腐チャンプルー	とうふ ぶたにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ゴーヤ	あぶら ごまあぶら			
			にんじんしりしり かち割り黒糖	さつまあげ ツナ	にんじん	ごまあぶら こくとう			
5	火	牛乳	こがた 小型コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	582	25.3	17.5
			このや お好み焼き	ぶたにく いか ぎゅうにゅう たまご あおりのり かつおぶし	にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ ペにしょうが	おこのみやきこ てんかす			
			ちゅうかう 中華風スープ	ちくわ	ほうれんそう たまねぎ にんじん エリンギ				
6	水	牛乳	わかめごはん	ぎゅうにゅう わかめ		こめ	598	22.9	13.3
			イワシのかぼすレモン煮 小松菜のごまあえ	イワシ	かぼす レモン こまつな はくさい にんじん	さとう ごま			
			しらたま 白玉みそ汁	とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ ねぎ	だんご			
7	木	牛乳	こめこ 米粉コッパパン	ぎゅうにゅう		パン こめこ	608	30.9	19.5
			ほしがた 星形ハンバーグ れんこんサラダ	ハンバーグ ツナ	れんこん ブロッコリー とうもろこし	さとう かんきつドレッシング			
			コンソメスープ セタゼリー	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ まいだけ	じゃがいも ゼリー			
8	金	牛乳	キムタクごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ たくあん いんげん	こめ ごまあぶら	599	25.4	18.8
			ひじきのすだち酢和え	ひじき かまぼこ	きゅうり こまつな すだち	さとう ごま			
			たまごスープ	とりにく たまご	にんじん たまねぎ エリンギ えのきだけ				
11	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	670	30.5	20.4
			サバのしょうが煮 土佐和え	サバ かつおぶし	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん	さとう			
			なつやすみ 夏野菜のみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	ズッキーニ なす にんじん たまねぎ えのきだけ				
12	火	牛乳	こめこ 米粉食パン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう スキムミルク		パン ブルーベリージャム	612	30.6	18.2
			とりにく 鶏肉のトマト煮	とりにく	たまねぎ にんじん いんげん ヤングコーン エリンギ トマト	じゃがいも かたくりこ あぶら			
			ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん えだまめ	たまねぎドレッシング			
13	水	牛乳	しめゆさい 旬野菜のかきあげ丼	ぎゅうにゅう ちりめん たまご	ごぼう オクラ たまねぎ にんじん	こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら	637	19.4	16.7
			とうがん 冬瓜のおすまし	あぶらあげ	とうがん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ				
			こがた 小型コッパパン	ぎゅうにゅう		パン			
14	木	牛乳	ひ 冷やし中華	とりにく たまご	にんじん きゅうり もやし	ちゅうかめん ごまあぶら	600	24.7	15.9
			ちゅうか 中華スープ	とうふ	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな				
			なつやすみ 夏野菜カレー セレクトトッピング	ぎゅうにゅう スキムミルク セレクト①チキンカツ ②自身魚のフライ ③コロッケ のうち1つ	たまねぎ かぼちゃ なす セロリ にんじん トマト にんにく りんご	カレールウ あぶら			
15	金	牛乳	ハムサラダ セレクトデザート	ハム	ほうれんそう にんじん はくさい セレクト①パイナップル ②おうとう ③みかん のうち1つ	たまねぎドレッシング	597	17.3	14.6
			カロリー	たんぱく質	脂質				
			チキンカツ	78	1.2	11			
自身魚フライ	84	2.1	10						
コロッケ	87	2	8						
冷凍ハイン	23	0.2	0						
冷凍おうとう	29	0.2	0.1						
冷凍みかん	28	0.4	0.1						
19	火	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	634	31.8	21.5
			マカロニグラタン	とりにく イカ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム パセリ	マカロニ			
			えんどう 枝豆サラダ	えだまめ キャベツ とうもろこし にんじん	イタリアンドレッシング				
20	水	牛乳	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	628	29.0	16.4
			とりにく 鶏肉のすだち風味 浅漬け	とりにく こんぶ	すだち はくさい きゅうり にんじん	かたくりこ あぶら さとう			
			じる すまし汁	あぶらあげ とうふ	えのきだけ にんじん たまねぎ こまつな				

物資の購入, その他の都合による変更をご了承ください。