



7月の献立



7月給食だより

安芸高田市給食センター
平成27年7月

		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		ごはん 牛乳 えびと豆腐の チリソース ブロッコリーの 中華和え	和風タコライス 牛乳 もずく汁 冷凍パイナップル	ごはん 牛乳 みそ汁 鯖の塩焼き じゃがいもの金平
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん 牛乳 親子煮 五色和え ミニトマト	ごはん 牛乳 あじの 夏野菜あんかけ そうめん汁 七夕ゼリー	ごはん 牛乳 中華スープ 豚キムチ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 トマトと 卵のスープ 魚の コーンマヨ焼き フレンチサラダ	夏野菜カレー 牛乳 枝豆サラダ ゴールドキウイ
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
クロワッサン 牛乳 イタリアン スパゲティ いかのフリッター きやべつと コーンのサラダ	ふわふわ丼 牛乳 小松菜のごま和え ヨーグルト	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが ししゃもの香味揚げ ゆかり和え	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル	あなごめし 牛乳 けんちん汁 アスパラのごま和え レモンゼリー

【平均栄養量】

エネルギー	641Kcal	たんぱく質	26.4g	脂肪	18.5g
カルシウム	340mg	食物繊維	3.7g	食塩相当量	1.9g

*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。



夏の食事について考えよう

暑いからといって、冷たい飲み物ばかり飲んでいませんか。
給食前にお茶をたくさん飲んでしまい、給食の時には食欲がなくなる子供たちの様子を見かけることがあります。
もちろん汗がたくさんでる時期、水分補給は大切ですが、食べないと暑さに負けない体をつくることはできません。
次のポイントに気をつけて、暑い夏をのりきりしましょう。

Point 1 偏りのない規則正しい3回の食事を！

朝ごはんもバランスよく食べていますか。
内容にも気をつけてみてください。



いただきます！

Point 2 おやつの内容は？

甘い飲み物や、お菓子類は食欲不振の原因になります。
おやつは、一日の食事に足りない栄養素を補うものを選ぶといいですね。



Point 3 献立などの工夫を！

香辛料を活用したり、盛りつけに気をつけたりして、香りや見た目など五感をつかって食事を楽しんでみてください。



また、水分補給のポイントは次の通りです。

Point 1 こまめな補給を！

のどの渇きを感じはじめた時には、脱水になっていると言われて
います。少ない量を何回にも分けてとることが大切です。

Point 2 何を飲むといいの？

普通に生活をしている場合は水やお茶で十分です。
汗をかいて体重の2% (50kgの人が49kg) 以上、減っているときには、スポーツドリンクなどでミネラル分を補給した方がよい
そうです。スポーツドリンクは糖分も多いため、飲み過ぎには気をつけ
ましょう。