



令和2年

7月

給食だより

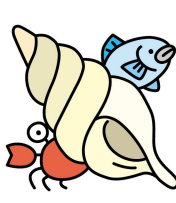

きゅうしょく

青海町共同調理場



今月のテーマ・・・暑さに負けない食事をしよう

- ・水分補給の方法について
- ・夏野菜の効果を知ろう

曜日	月	火	水	木	金	
こんだて 献立と はいげん ず 配膳の図	☆今月の予定☆ 3日・・・加茂小5年生し 自然教室のため 7日・・・七夕こんだて 20日・・・食育の日こんだて 31日・・・セレクトデザート	旬(しゅん)の食材を いただきます! 今年は夏が旬のアジやい わし、とうがんやきゅうり など夏野菜もたくさん登場 します。そして10日には すいかも登場します!お楽 しみに♪	1日 鯖のカレー煮 もやしノド ごはん 夏豚汁	2日 ミニフィッシュ フルーツクリーム 背割り コッペパン 豆とウインナー のスープ	3日 春巻き わかめとツナの中中華和え ごはん 中華スープ	
	あかの食品		牛乳 さば、ベーコン、こんぶ、ぶた肉	牛乳、大豆、ウインナー、小魚	牛乳、ぶた肉、わかめ、ツナ、とり肉、たまご	
	きいろの食品		ごはん、さとう、あぶら	パン、生クリーム、マカロニ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	
	みどりの食品		もやし、きゃべつ、にんじん、とうもろこし	りんご缶、みかん缶、パイン缶、もも缶	もやし、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、こまつな、きくらげ	
栄養価		688kcal / 30.7g	642kcal / 24.4g	640kcal / 21.5g		
こんだて 献立と はいげん ず 配膳の図	6日 いわしの梅煮 菱わかめのきんぴら ごはん 厚揚げのみぞ汁	7日 セタゼー チーズサラダ ごまパン ポークビーンズ	8日 車ふと野菜の揚げ煮 車ふと 中華きゅうり ごはん もずくスープ	9日 プルヘリジャ いかとスッキーノド ミートボールのトマト煮 コッペパン	10日 すいか 厚焼きたまご ごま和え ごはん じゃがいもみぞ汁	
	あかの食品	牛乳 いわし、くきわかめ、さつまあげ	牛乳 ぶた肉、ウインナー、だいす	牛乳 ぶた肉、もずく、とうふ、かまぼこ	牛乳、いか、ぶた肉、とり肉、ベーコン、大豆	
	きいろの食品	ごはん、こんやく、あぶら、ごま	ごまパン、じゃがいも、さとう、あぶら	ごはん、車ふと、あぶら、さとう	パン、ジャム、オリーブ油、じゃがいも	
	みどりの食品	うめ、にんじん、きゃべつ、にんじん	セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト	かぼちゃ、なす、きゅうり、えのき	スッキーニ、にんじん、きゃべつ、玉ねぎ	
栄養価	595kcal / 23.7g	637kcal / 26.9g	625kcal / 24.7g	544kcal / 26.7g	620kcal / 22.3g	
こんだて 献立と はいげん ず 配膳の図	13日 タンドリーチキン バンサンスー ごはん コンソメスープ	14日 ちりめんサラダ ゆでうどん カレー南蛮汁	15日 バインコンポー 切り干し大根の炒め物 マーボー丼の具 ごはん	16日 スレーンオムレツ えだまめサラダ ビーンズポターージュ 黒糖パン	17日 白身魚のレモン和え こんにゃく炒め ごはん あさりのみぞ汁	
	あかの食品	牛乳 とり肉、ラム、ウインナー	牛乳、とり肉、ちりめんじゃこ、チーズ	牛乳、とうふ、ぶた肉、さつまあげ	牛乳、たまご、ベーコン、ツナ、大豆	
	きいろの食品	ごはん、はるさめ、ごま油、ごま	ゆでうどん、でんぶん、ごま油	ごはん、さとう、あぶら	黒糖、パン、油、バター、生クリーム	ごはん、油、さとう、ごま油
	みどりの食品	もやし、きゃべつ、にんじん、きゅうり	にんじん、玉ねぎ、もやし、にら、しめじ	にんじん、にら、長ネギ、もやし、パイン	えだまめ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	レモン、ごぼう、にんじん、えのきたけ
栄養価	603kcal / 22.6g	627kcal / 24.8g	596kcal / 20.5g	676kcal / 28.9g	621kcal / 25.9g	
こんだて 献立と はいげん ず 配膳の図	20日 ☆食育の日☆ あじの照り焼き ゴーヤチャンプル ごはん 夏のっぺ	21日 いちごジャム ラタトゥイユ クラムチャウダー ごはん 米粉パン	22日 肉しゃべ もやしとわかめのサラダ ごはん かき玉汁	23日 海の日 	24日 スポーツの日 	
	あかの食品	牛乳、あじ、とうふ、ウインナー、生揚げ	牛乳、ベーコン、あさり、スキムミルク	牛乳、ぶた肉、わかめ、とうふ、たまご		
	きいろの食品	ごはん、ごま油、じゃがいも	米粉パン、オリーブ油、じゃがいも	ごはん、ごま、ごま油、さとう		
	みどりの食品	ゴーヤ、もやし、にんじん、なす	なす、トマト、玉ねぎ、ズッキーニ	きゃべつ、にんじん、もやし、きゅうり		
栄養価	583kcal / 27.9g	607kcal / 23.9g	591kcal / 27.9g			
こんだて 献立と はいげん ず 配膳の図	27日 豚肉とごぼうのうま煮 梅肉和え ごはん とうがん入りみぞ汁	28日 ジャーマンポテト ソフトめん 夏野菜のミートソース ごはん	29日 いかの煮付け 切り干し大根のごま酢和え 夏野菜の玉子とじ ごはん	30日 チーズ スッキーニノド ワンタンスープ きなこ揚げパン	31日 セレクトデザート 海藻サラダ ごはん 夏野菜カレー	
	あかの食品	牛乳、ぶた肉、生揚げ、大豆	牛乳、ぶた肉、ベーコン、チーズ	牛乳、いか、とり肉、こうやとうふ、たまご	牛乳、ぶた肉、かいそう、ちりめんじゃこ	
	きいろの食品	ごはん、さとう、ごま、じゃがいも	ソフトめん、油、じゃがいも、マーガリン	ごはん、さとう、ごま	パン、さとう、あぶら、ワンタン	
	みどりの食品	ごぼう、にんじん、いんげん、玉ねぎ	にんじん、玉ねぎ、セロリ、もやし	切り干し大根、こまつな、にんじん	スッキーニ、にんじん、きゃべつ、たけのこ	
栄養価	589kcal / 24.8g	725kcal / 28.7g	625kcal / 29.3g	598kcal / 26.0g	668kcal / 21.8g	

※7月31日の栄養価には、セレクトデザートの方は含まれておりません。

7月31日 113kcal

りんご 84kcal

みかん 79kcal



*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

のどがかわいたとき、何を飲んでいきますか？

暑い夏は、甘くて冷たい清涼飲料水（ジュース）を口にする機会が多くなります。しかし、水代わりに飲み続けていると、糖尿病など生活習慣病にかかるリスクを高めてしまいます。コップに注いで量を決めて飲むなど、お楽しみ程度にしたいですね。

清涼飲料水（ジュース）の注意点

水分補給には向かない



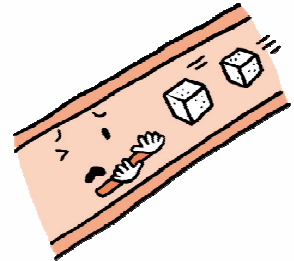
糖分の多い飲料は水分が体に吸収されにくい。普段は水か麦茶で。汗がたくさん出たときはスポーツドリンクを上手に使おう。

食欲がわかなくなる



血液中の糖分の量（血糖値）が急に上がり、脳は栄養が満たされたと間違えてしまう。食事が不規則になり、夏ばての原因にもなる。

生活習慣病の原因に



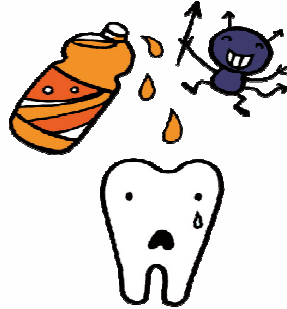
血糖値が急に上がると血管が傷つく。糖尿病や高血圧、動脈硬化など、将来、生活習慣病にかかるリスクも高めてしまう。

体が疲れやすく、のどもかわきやすい



ひどい場合は、急性の糖尿病「ペットボトル症候群」になってしまう危険性もある。

むし歯になりやすい



口の中では砂糖水で歯がすすがれた状態になる。飲んだ後は、うがいや歯みがきを必ずしよう。

太りすぎの原因に



使われなかった余分な糖分は、体内で脂肪に変えられ、たくわえられて太る原因になる。

旬の味 夏野菜を 食べよう

太陽をたっぷりあびて育った野菜は、みずみずしく栄養たっぷり！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り、暑い季節にはぴったりです、夏バテ予防にも役立ちます。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう。

夏に美味しい野菜



トマト



なす



ピーマン



きゅうり



かぼちゃ



ズッキーニ



トウモロコシ



えだまめ
枝豆



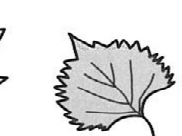
ゴーヤ



オクラ



モロヘイヤ



しそ(大葉)



しん
新しょうが



みょうが