



7月 給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和5年 須田共同調理場

七夕



七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女（織姫）と牛飼いの牽牛（彦星）が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといえます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

白	予定など
主	食物
汁	物
主	菜
副	菜
の	飲み物
飲	その他
赤	体をつくる
黄	体をうごかす
みどり	体の調子をととのえる
小	エネルギー／たんぱく質
中	

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん わかめのみそ汁 揚げさばのごまソースがけ きざみ漬け 牛乳	(ゆで中華めん) タンメンスープ 春巻 もやし中華あえ 牛乳	ごはん あさりのすまし汁 あじのカレー焼き じゃがいものきんぴら 牛乳	パンプキン米粉コッペパン ミネストローネ トマトオムレツ 枝豆サラダ 牛乳	ごはん 五色の短冊汁 星型ハンバーグのおろしソース 天の川サラダ 牛乳
牛乳 豆腐 わかめ みそ さば	牛乳 豚肉	牛乳 あさり かまぼこ 豆腐 あじ さつま揚げ	牛乳 ベーコン 卵	牛乳 かまぼこ 鶏肉 豚肉
ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	中華めん 油 小麦粉 春雨 米粉 ごま油 砂糖 ごま	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 ごま	米粉パン 砂糖 バター じゃがいも マカロニ 油	ごはん 砂糖 春雨 ごま油 レモンゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー
にんじん 長ねぎ 大根 えのきたけ きゅうり キャベツ たくあん	しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし にら しいたけ きゅうり	しいたけ にんじん 大根 小松菜 えのきたけ つきこん さやいんげん	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ にんにく トマト 枝豆 きゅうり キャベツ	大根 にんじん たけのこ きぬさや きくらげ 玉ねぎ トマト もやし コーン おくら
小 577kcal / 24.2g 中 740kcal / 29.6g	小 678kcal / 24.5g 中 870kcal / 30.8g	小 515kcal / 28g 中 712kcal / 28.5g	小 613kcal / 24.6g 中 830kcal / 32.4g	小 577kcal / 20.6g 中 748kcal / 25.9g
10	11	12	13	14
ごはん 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ カップ納豆 しその実あえ 牛乳	(ゆでうどん) キムチうどん汁 厚揚げとアーモンドの炒め物 牛乳	ごはん 鶏だんごみそ汁 あじフライ 甘酢昆布あえ 牛乳	セルフサンド 背割りコッペパン カレー風味ポトフ チリコンカン 彩りマリネ 牛乳	ごはん なすのみそ汁 いわしのオレンジ煮 星わかめのきんぴら 牛乳
牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 納豆	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ 厚揚げ	牛乳 鶏肉 みそ あじ 昆布 かつお節	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆	牛乳 油揚げ とうふ みそ いわし さつま揚げ 星わかめ
ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	うどん ごま油 砂糖 油 アーモンド 片栗粉 ももゼリー	ごはん 片栗粉 卵 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	パン じゃがいも 油 ひよこ豆 いんげん豆 オリーブ油 砂糖	ごはん 砂糖 油 ごま油
にんじん つきこん しいたけ 玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ しその実	キムチ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ パプリカ レモン	にんじん 玉ねぎ なす 長ねぎ オレンジ ごぼう
小 579kcal / 25.4g 中 724kcal / 30.2g	小 694kcal / 29.1g 中 873kcal / 36.4g	小 584kcal / 25.5g 中 751kcal / 31.3g	小 648kcal / 30.1g 中 874kcal / 39.2g	小 558kcal / 23.3g 中 712kcal / 28.5g
17	18	19	20	21
海の日 	(ソフトめん) 大豆入りミートソース ジャーマンポテト 牛乳	(ごはん) 夏野菜カレー 海藻サラダ アルビ牛乳 ヨーグルト	ブルーベリー米粉コッペパン クラムチャウダー パンプキンオムレツ 鶏肉入りラタトゥイユ 牛乳	ごはん 夏のっぺい汁 鶏肉のレモンあえ なめたけあえ 牛乳
牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	ソフトめん 油 ルウ じゃがいも バター	牛乳 鶏肉 ヨーグルト わかめ 星わかめ こんぶ とさかのり ぶのり	牛乳 ベーコン あさり 卵 鶏肉	牛乳 鶏肉 ちくわ ほたて
にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく しょうが	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす スズキニ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	にんじん 玉ねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも	ブルーベリー にんじん 玉ねぎ びーマン スズキニ なす トマト にんにく	ゆうがお にんじん たけのこ しいたけ つきこん レモン パセリ なめたけ キャベツ もやし パイナップル
小 690kcal / 27.5g 中 882kcal / 34.7g	小 656kcal / 23.6g 中 809kcal / 32.6g	小 655kcal / 28.5g 中 884kcal / 37.5g	小 642kcal / 27.1g 中 830kcal / 28.3g	

夏ばてを防ぐ！食事ポイント

1 偏った食事をしない

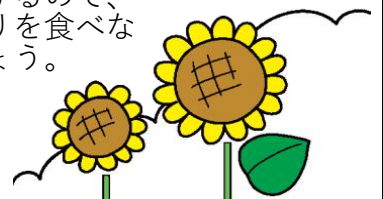
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物を取りましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



7月に入り、1学期もあとわずかとなりました。ますます暑くなって汗をかくことも多くなります。また、汗をかいていないと思っても、息をしているだけでも、体から水分は減っていきます。こまめに水分補給をして元気に暑さをのりこえていきましょう。

体の中の水の量はどのくらい？

子どもの場合、
体重の約70%が水分です。

例えば体重30kgのひとは
約21kgは
水分ということになります。

体の水分が
減ると...

2%減ると...	のどが ^{かわ} 渇く、めまいや ^{はげ} 吐き気
3%減ると...	^{あせ} 汗が出なくなる
6%減ると...	^{てあし} 手足のしびれ、 ^{ずつう} 頭痛
8~10%減ると...	けいれん
20%減ると...	^{せいめい} 生命の危機

子どもが熱中症になりやすいわけ

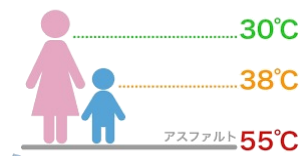
体温や血圧の調整機能が未熟で暑さに弱い

子どもは血圧や体温などの調整機能が未熟なため、体にこもった熱をうまく発散できません。



照り返しの影響を受けやすい

身長が低い分、地面からの照り返し熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっています。



暑さに気づかず脱水症状が起こりやすい

遊びに熱中している時や眠っているときは、のどの乾きに気づかず、脱水症状が起こりやすいです。



大人より脱水症状の悪化が早い

体の水分量が大人より多い子どもは、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症を発症し、症状が悪化していきます。



熱中症
予防

こまめな水分補給が大切！



「のどが渇いたな」と思ったときは、すでに水分が足りていないという、体からのSOSサインです。体に貯めておける水分の量は決まっています。一度にたくさん飲んでも、貯めておけない分は、汗や尿となりからだから出てしまうので、「少しずつ、こまめに飲むこと」で体の中に水分をしっかり貯めておくことができます。

- 熱中症は、気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。
- 脱水症は、体の水分が汗などで失われ、その補給ができていない場合生じます。脱水症が、熱中症のさまざまな症状を誘発します。