



# 7月分給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
3	月	キャロットライスのホワイトソース 牛乳 サウピカンサラダ くだもの	kcal 859	g 28.0
4	火	ごはん のりの佃煮 牛乳 魚の西京焼き くだもの 白菜と厚揚げのうま煮	807	37.9
5	水	♪朝採りとうもろこし♪ カレーうどん 飲むヨーグルト チーズいももち とうもろこし	850	30.5
6	木	ピザマルゲリータ 牛乳 バーベキューチキンサラダ 豆乳チャウダー	789	36.6
7	金	♪七夕給食♪ 切干しちらし寿司 牛乳 シシャモのカレー揚げ 七夕汁 お星さまポンチ	818	32.4
10	月	黒ごまきなご揚げパン 牛乳 ワンタンスープ ツナチーズサラダ くだもの	795	21.7
11	火	豚キムチ丼 牛乳 カリカリじゃこサラダ もずくのかきたま汁	831	33.3
12	水	炊き込みごはん 牛乳 魚のみそだれ 根菜汁	829	32.1
13	木	♪7月8月バースデー給食♪ スパゲティミートソース 牛乳 糸寒天サラダ チーズケーキ	883	34.4
14	金	♪郷土料理給食(福井県)♪ ごはん 牛乳 のりあげくん こっばなます 打ち豆汁	804	33.3
18	火	冷やし豆乳担々麺 牛乳 7フルーツヨーグルト	795	37.4
19	水	♪セレクト給食♪ 夏野菜のカレーライス 牛乳 マンナン海藻サラダ セレクトアイス	891	25.1
20	木	終業式		

## おたより

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。今年の夏も厳しい暑さが予想されます。熱中症や夏バテを防ぐためには、冷たいものとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけて元気に夏休みを迎えましょう。

### 夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などの体の中にあるミネラルバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう! 給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4~5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。



給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。

### 暑さをのりきるために ビタミンB1をしっかりとる

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなどのど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになったりするので、とくに注意して摂取したいビタミンです。脳や末梢神経の機能を保つはたらきもあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。



### 今月使用する旬の野菜

- 5日(水) 朝採りとうもろこし(千葉県多古町産)
- 6日(木) 生パジル(東京産)
- 19日(水) ナス、ズッキーニ、パプリカ
- その他、きゅうり、トマト、オクラ、れんこんなど。

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。食物アレルギーのある生徒は裏面の詳細献立を毎日チェックしてください。