



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
1	金	ジャージャー麺 牛乳 レタススープ ビーンズポテト	kcal 854	g 37.4
4	月	黒ごまきなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ ツナめかぶサラダ	757	27.7
5	火	ごはん のりの佃煮 牛乳 肉じゃが煮 ごま和え	846	25.3
6	水	カレーうどん 牛乳 じゃがチーズもち とうもろこし	823	26.7
7	木	♪七夕給食♪ 切干しらし寿司 牛乳 七夕汁 お星さまポンチ	780	26.3
8	金	いわしの蒲焼丼 牛乳 チョレギ風サラダ 田舎汁	777	29.0
11	月	わかめごはん 牛乳 千草焼き 豚汁	771	29.4
12	火	ビスキュイパン 牛乳 ハンガリアンシチュー にんじんドレッシングサラダ	808	28.6
13	水	♪郷土料理給食(広島県)♪ 菜めし 牛乳 ワニのフライ うすみ汁 レモンゼリー	774	37.1
14	木	豚キムチ丼 牛乳 春雨サラダ かきたま汁	818	25.8
15	金	♪7月8月バースデー給食♪ てりちキペロンチーノ 牛乳 トマトスープ マーブルケーキ	811	28.7
19	火	♪セレクト給食♪ バターライス あいかけカレー(夏野菜&キーマ) マンナン海藻サラダ くだもの セレクトドリンク	888	26.7
20	水	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をしっかり取る

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と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。



★重要なお知らせ★

今月の給食費を含む諸経費の引き落としは7月11日(月)です。ご多用のところ申し訳ありませんが、残高確認と入金をよろしくお願いいたします。尚、未納の場合は現金を学校にお持ちいただくこととなります。

(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。