

本格的な夏がやってきた



いよいよ夏本番です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや、鮮やかな紫色のなす、それに緑色のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。

蒸し暑さのため、食欲が低下して夏バテしないように、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、からだの調子を整えましょう。

7月7日は七夕



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはぴったりですね。

旬の夏野菜や肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると栄養バランスもよくなり、おすすめです。



Table with 8 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん牛乳, さんまのかば焼き, ひじきとツナの炒め煮, 小松菜のみそ汁, 黒糖パン牛乳, 酢豚, わかめスープ, ヨーグルト.

Table with 8 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 肉じゃが, ちりめんたくあん, パイナップル, 食パン牛乳, わかさぎフライ, ゴーヤチャンプル, 中華スープ, 奈良のブルーベリージャム, ごはん牛乳, 星型コロッケ, きんぴらごぼう, にゅうめん, セタゼリー.

Table with 8 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ソースカツ, キャベツのソテー, うち豆汁, コッペパン牛乳, 鶏肉の照焼き, ミネストローネ, ポテトサラダ, パックマヨネーズ, ごはん牛乳, マーボー豆腐, 野菜のナムル, レモンゼリー.

主食・主菜・副菜をそろえた食事を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさん含んだ夏野菜を毎日とり入れましょう。牛乳や果物をプラスするとさらにバランスがよくなります。

主食: 主にエネルギーのもとになる食べ物. Includes icons for ごはん, パン, めん類.

主菜: 主に体をつくるもとになる食べ物. Includes icons for 肉, 魚, 卵, 大豆製品.

副菜: 主に体の調子をととのえる食べ物. Includes icons for 野菜, きのこと, 海そう類.

その他: 不足しがちな栄養を補う食べ物. Includes icons for 牛乳・乳製品, 果物.

【食品に関するアレルギーについて】

予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては食材納入業者より提出された書類を元に、表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

Table with 2 columns: 表示義務づけ特定原材料(7品目), 特定原材料に準ずるもの(20品目). Lists items like 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに, あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン.

○ 食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。(例: 4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)

- よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。
○ ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-73-3141
○ 献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
○ 食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

今月の平均栄養量

Table with 10 columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, カルシウム mg, 鉄 mg, レチノール当量 μg, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg. Values: 800, 28.9, 21.1, 381, 3.5, 247, 0.69, 0.60, 31.

【献立にのせるマークについて】

- 地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
● カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
● 給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
● はしの日です。

【6つの基礎食品群】

- 1群...たんぱく質
2群...無機質(加ゆ)の多いもの
3群...ビタミンA(加ゆ)の多いもの
4群...ビタミンCの多いもの
5群...炭水化物
6群...脂質

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。

- ① 地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
② 郷土料理や世界の料理、行事食の提供
③ ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
13日 (木)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 2 小麦 乳	14日 (金)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳	18日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 2 小麦 乳
	タラのレモンソースかけ	タラの角切り(でん粉付)  こめ油  さとう  レモン汁  しょうゆ	1 6 5 小麦 大豆		あじのおろし煮	あじのおろし煮	1 小麦 大豆 さば		ポークビーンズ	豚肉  ミックス豆  にんじん  たまねぎ  じゃがいも  こめ油  赤ワイン  ビーフシチューの素  リンゴピューレ  トマトケチャップ  ウスターソース  スープストック  ローリエ  塩  こしょう	1 1 3 4 5 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
	コーンポタージュ	たまねぎ  にんじん  クリームコーン  じゃがいも  牛乳  バター  コンソメスープ  コーンポタージュの素  塩、こしょう	4 4 3 5 2 6 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 豚肉		高野どうふの煮物	高野どうふ  ちくわ  にんじん  グリンピース  さとう  だしの素  しょうゆ  みりん	1 1 3 3 5 さば 小麦 大豆		アスパラのソテー	アスパラガス  とうもろこし  こめ油  コンソメスープ  塩  こしょう	3 4 6 小麦 大豆 鶏肉
きのこのソテー	ベーコン  えりんぎ  えのきたけ  まいたけ  こめ油  スープストック  しょうゆ  こしょう	1 4 4 4 6 豚肉 大豆 豚肉 小麦 大豆	かぼちゃのみそ汁	うすあげ  かぼちゃ  たまねぎ  ねぎ  みそ  だしの素	1 3 4 3 1 大豆 さば	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ  野菜ゼリー	4 5 もも りんご りんご オレンジ			
エネルギー 865kcal			たんぱく質 35.9g	エネルギー 746kcal			たんぱく質 30.7g	エネルギー 820kcal			たんぱく質 28.0g

## 夏休みの食生活のポイント

夏休みに入る頃には、梅雨も終わり、いよいよ本格的な夏が到来します。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、正しい食生活が重要です。冷たい物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、元気に夏休みを過ごしましょう。

**こまめな水分補給**

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

**旬の野菜や果物を食事に取り入れる**

朝 昼 夕

**冷たい物のとり過ぎ**

朝ごはん抜き

**偏った食事**

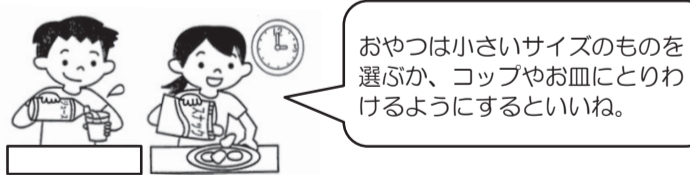
### こまめな水分補給を！

熱中症を防ぐために、のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、すぐに水分補給をしましょう。特に暑い時やスポーツをしている時には、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりするので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。



### おやつは時間と量を決めよう！

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとりすぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。朝・昼・夕の3回の食事がきちんと食べられるように、おやつは時間と量を決めて食べるように心がけましょう。



### 一日3食欠かさず食べよう！

いつでも元気に過ごすためには、必要なエネルギー量と栄養バランスのとれた食事の積み重ねが大切です。

早寝・早起き・規則正しく食事をとることは、からだのリズムを維持するうえでも重要です。

食事を抜いたり、お菓子だけですましたりしないようにしましょう。



#### 熱中症にご注意ください！

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

#### 熱中症になりやすいのは？

- 高齢者・乳幼児
- 障害や持病のある人
- 体調の悪い人
- 肥満の人
- 健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意！

#### 予防のポイント

- 食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える
- 涼しい服装を心がける
- 日傘や帽子を使う
- 室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

#### 水分補給、なぜ必要？

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどで体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

#### 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

**経口補水液は手作りできます！**

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g