



7月給食だより

令和5年度
高岡市立太田小学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏は暑さによって体力が消耗しやすく、食欲も衰えがちになります。日頃からバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

気を付けたい夏の生活リズム！

早寝早起き



夜更かしをして朝起きられないということがないように、早寝早起きの習慣を付けましょう。

水分補給



夏は、汗により体の外へ出ていく水分が多くなります。お茶や水でこまめに水分をとりましょう。

冷たいもののとり過ぎ



冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

朝ごはん

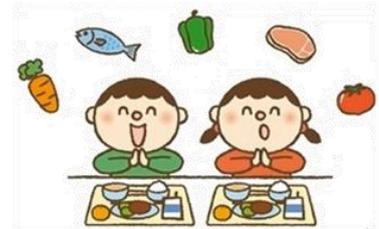


朝ごはんは一日の元気の源です。しっかりと食べましょう。

栄養バランスのよい食事



主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスよく食べましょう。



給食もしっかり食べましょう！

旬の夏野菜を食べよう

夏野菜とは、春に種をまいて、夏から初秋にかけて収穫されるものをいいます。夏野菜は、紫外線や暑さに対抗する栄養素や水分をたっぷり含んでおり、夏バテの予防に効果があります。

キュウリ

カリウムを含み、体にこもった熱を出し、体を冷やしてくれます。また、むくみやのぼせを改善する成分も含まれます。



ナス

ポリフェノールの一種

皮の色の成分「ナスニン」は目の疲れをとったり、紫外線から体を守ったりしてくれます。油と相性抜群で、効果的に栄養を摂取できます。



トマト



生で食べると、体にたまった熱を冷ましてくれます。また、紫外線による日焼けをリコピンやビタミンAが回復させてくれます。

オクラ

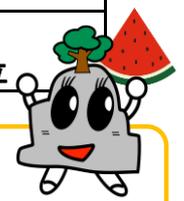
オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

また、疲労回復にも効果的です。



7月予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食
3	月	ごはん 牛乳	鯖のホイル焼き にらたま汁 きんぴらごぼう アンデスメロン
4	火	米粉入りパン 牛乳	荒挽きウインナー 卵とコーンのスープ 小松菜のオイスター炒め すいか 地場産品献立
5	水	ごはん 牛乳	ひよこ豆の味噌がらめ きのこのすまし汁 キャベツときゅうりの和え物 ふりかけ
6	木	食パン 牛乳	鮭の香り焼き 米粉の味噌シチュー ドレッシングサラダ いちごジャム
7	金	ごはん 牛乳	焼きハンバーグ 七夕そうめん汁 豆いろいろサラダ 七夕ゼリー 七夕献立
10	月	ごはん 牛乳	えびシューマイ 麻婆豆腐 拌三絲 冷凍みかん
11	火	食パン 牛乳	鶏肉の香り揚げ フルーツポンチ ブロッコリーのバターソテー スライスチーズ
12	水	ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ さつま汁 青菜ときゃべつの浸し ヨーグルト 地場産品献立
13	木	ごはん 牛乳	塩さば なすと油揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮
14	金	ごはん 牛乳	ししゃもフライ 太きゅうりのそぼろ煮 いんげんのごまあえ 干しプルーン 郷土食献立
18	火	2/3コッペパン 牛乳	鶏肉のマーマレードソースかけ ナスとトマトの Pasta イタリアンサラダ ミックスマツ 
19	水	ごはん 牛乳	高岡野菜のスタミナ豚丼 豆腐のすまし汁 焼きポテト カスタードプリン 高岡食19井献立
20	木	コッペパン 牛乳	いかのかりん揚げ キャベツのもちもちスープ きゅうりとコーンのサラダ ブルーベリーゼリー
21	金	ごはん 牛乳	夏野菜のカレー ほうれん草のコーンあえ オムレツ 地場産品献立



※都合により、献立を変更することがあります。

7月の平均栄養摂取量

エネルギー: 657kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 21.4g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

❖お知らせ❖

・2学期の給食開始は、8月29日(火)です。

甘い飲み物とりすぎ注意

清涼飲料の糖分量を見よう! (500mlあたり)



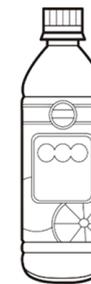
炭酸飲料
約55g



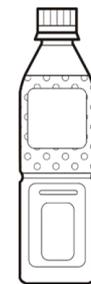
紅茶飲料
約39g



スポーツ飲料
約34g



果実系飲料
約56g



乳飲料
約57g



清涼飲料の適度な摂取は、必要な糖分の摂取につながったり、息抜きになったりします。しかし、摂り過ぎはよくありません。適度に、楽しく飲みましょう。