

7月 給食たより

さいたま市立浦和大里小学校 給食室

はっきりしない天気の日が続いていますが、梅雨が終わると本格的な夏の到来です。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、食生活が重要です。冷たい物のとりすぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を食事に取り入れる



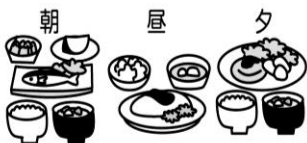
冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる



偏った食事



7月の給食紹介

- ★4日（火）枝豆ごはん：旬の枝豆を炊き込んだごはんです。
- ★7日（金）七夕汁：七夕の日にちなんで、そうめんや、星型の麩、オクラに旬の冬瓜を使用します。
- ★11日（火）沖縄県郷土料理献立：ジューシーは沖縄で炊き込みご飯のこと。黒糖やもずくなど沖縄の名産を使用します。
- ★13日（木）開校記念日お祝い献立：人気のあげパンを主食にしました。デザートは何かができるか楽しみに★☆

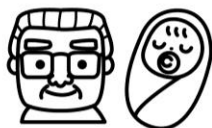
◎熱中症

に注意！

急に暑くなるこの時季は、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暑さ対策に加え、こまめな水分補給が大切です。1日3度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



こまめに水分をとる



日傘や帽子を使う



日陰を利用し、無理せず休憩する



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



夏が旬の野菜

ゴーヤ



なす



しそ



かぼちゃ



トマト



とうもろこし

オクラ



パプリカ



ピーマン

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいます。価格が手頃で種類豊富な夏野菜、積極的に食べましょう。

家庭数

7月分 学校給食予定献立表

平成29年度

さいたま市立浦和大里小学校

日	曜日	こ ん だ て			お も な し よ う し ゚ く ひ ん			えいようか		
		しゅしょく	牛乳	お か ず	血・肉・骨・歯 をつくるたべもの	体の調子をととのえる たべもの	体温や力になる たべもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
3	月	セルフウィンナー サンド(コッペパン)		とうふのスープに ポイルキャベツ れいとうみかん	牛乳 ウィンナー とうふ とりにく ベーコン ほたてかいばしら	にんじん さやいんげん きゃべつ たまねぎ しいたけ だいこん みかん	パン あぶら でんぷん	638	27.6	
4	火	えだまめ ごはん		あじフライ ごしきあえ	牛乳 あじ	にんじん こまつな えだまめ きゃべつ もやし コーン	こめ もちごめ あぶら さとう ごま	568	22.0	
5	水	ジャージャーめん (ちゅうかめん)		ナッツとなつやさいのからあげ むしとうもろこし	牛乳 だいす ふたにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ にがうり しょうが にんにく とうもろこし グリンピース	めん さとう こむぎこ でんぷん あぶら カシューナッツ	723	29.7	
6	木	ごはん		マーボーとうふ ナムル	牛乳 ふたにく とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	594	24.0	
7	金	★ ☆ た な ば た こ ん だ て ☆ ★							635	24.7
		ちらしずし		もうかざめのたつたあげ たなばたじる パイナップル	牛乳 もうかざめ たまご えび とうふ	にんじん さやいんげん オクラ しいたけ かんぴょう とうがん だいこん パイナップル	こめ さとう ごま やきふ そうめん			
10	月	チャーハン		ぎょうざのチリソースかけ こめコメサラダ	牛乳 やきふた えび たまご ふたにく わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ きゅうり しょうが きゃべつ はくさい にら にんにく	こめ こめこ あぶら さとう でんぷん	642	24.6	

						コーン グリンピース			
11	火	おきなわこんだて					565	27.0	
		ジュース	 まんだいの黒糖かりんあげ もずくじる	牛乳 ふたにく こんぶ さつまあげ もずく まんだい	にんじん いら しいたけ ながねぎ えのきたけ コーン	こめ あぶら さとう でんぷん ごま			
12	水	おやこどん (ごはん)	 だいすとこざかなのあおのりふうみ おひたし	牛乳 たまご とりにく にほし だいす あおのり	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ もやし グリンピース	ごはん さとう でんぷん こむぎこ あぶら	641	30.7	
13	木	開校記念日お祝いこんだて					694	23.6	
		にしよくあげパン (シュガー・きなこ)	 スペインふうオムレツ ミネストラスープ おたのしみデザート	牛乳 きなこ たまご ふたにく ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ こむぎこ			
14	金	ごはん	 じゃがいもとりにくのさっぱりに こまつなとわかめのサラダ	牛乳 だいす とりにく わかめ	にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん しょうが こまつな コーン	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごま	623	23.7	
18	月	ナン		なつやさいカレー	牛乳 ふたにく だいす	にんじん ビーマン かぼちゃ	ナン じゃがいも	558	23.2
				ビーンズサラダ	きんときまめ ひよこまめ	なす たまねぎ きゅうりセロリ ー	こむぎこ あぶら さとう		
				すいか	チーズ	きゃべつ にんにく しょうが アップルソース すいか	バター		

- ※ 学校行事、材料の都合により、献立、食材を変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 毎日、おはしを忘れずに用意してください。



あつ なつ げん き す 暑い夏を元気に過ごそう



き おん きゅう じょうしやう じ き からだ あつ な ねつちゆうしやう
 気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」
おお はっせい ふと ぎ み ひと こ としよ たいちやう わる ひと とく ちゆうい ひつよう
 が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要
けんこう じしん ひと すいみん ぶ そく ちやうしよくぬ ねつちゆうしやう お
 ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしや
あつ しょくよく ひと おも ちやうしよく かなら
 すくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるよう
すいぶん ほきゆう おこな なつ ちゆうい
 にしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

