



7月

こんだてひょう



今月の目標～暑さに負けない食事をしよう

日	主食	牛乳	おかず	たべものののはたらき				I和単 - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる		小	中	
1 (火)	ごはん		とりじる さばみそに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さばみそに むきえび	ごはん いたふ はるさめ ごま	にんじん はくさい ながねぎ きゅうり	ほししいたけ こんにやく ごぼう	612 27.4	790 34.1	今月の目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。暑くなる と食欲がなくなり、冷たい物はかりとってしまいがちで す。これでは胃腸（いちじょう）が冷えて弱ってしまいます。 温かい汁物などを食べて胃の働きを回復させましょう。しっ かりと食事することで夏バテの予防にもなります。
2 (水)	ごはん		モロヘイヤスープ チキンカツ てっこつサラダ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ハム チキンカツ ひじき ゆでだいず	たまご かたくりこ あぶら ごま ピーチゼリー	にんじん えのきだけ	モロヘイヤ ブロッコリー	601 27.0	735 32.1	夏のくだものにはスイカやメロン、ももなどがあります。く だものを食べることで、夏に必要な水分やビタミン、ミネラ ルをとることができます。また、さわやかな酸味（さんみ） と甘味（あまみ）が暑さにつかれた体を回復（かいふく）さ せる働きがあります。
3 (木)	ごはん		とんじる ながいもいりハンバーグ なのはなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやとうふ ながいもいりハンバーグ かまぼこ	みそ ごま	にんじん キャベツ しめじ なのはな	ごぼう ながねぎ こんにやく もやし	601 28.6	732 32.6	熱中症を防ぐために運動する前や後、暑いと思ったらこま めに水分補給をしましょう。甘いジュースや炭酸飲料の飲み すぎに注意し、普段は水かお茶を飲みましょう。給食の味噌 汁や牛乳も水分補給になるので、残さず飲みましょう。
4 (金)	ちゅうか めん		ジャーチャーめん チキンナゲット （1・2年1こ、3年～2こ） もやしのちゅうかあえ ミルメークコーヒー（中のみ）	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート チキンナゲット	みそ ごまあぶら ごま かたくりこ ミルメークコーヒー	にんじん はくさい ながねぎ にんにく もやし	ただのこ ほししいたけ しょうが きゅうり	613 35.7	755 41.6	夏かせはウイルスが原因の感染症です。手洗い・うがいの予 防も必要ですが、食生活がみだれると抵抗力（ていこうりょく） がなくなり、かせをひきやすくなります。特に朝ごはん はきちんと食べて学校に来るようにはしましょう。*ミルメ ークは牛乳に入れてよく混ぜて飲みましょう
7 (月)	わかめ ごはん		ビーフンスープ ほしがたハンバーグ コロコロサラダ たなばたデザート	ぎゅうにゅう わかめ はるさめ ほしがたハンバーグ ハム	なると ごまあぶら ドレッシング	にんじん ばんのうねぎ きくらげ えだまめ たまねぎ コーン	キャベツ きくらげ えだまめ たまねぎ	600 19.7	768 27.7	今日は七夕です。みなさんは短冊にどんな願い事を書きま すか？小さな事でも書いてみると自分の行動が変わって願い事 に近づくそうです。給食センターはよく食べて、みなさんが いつまでも元気でいてほしいと願っています★
8 (火)	ごはん		しじみじる いわしうめに にくじゃが	ぎゅうにゅう しじみ いわしうめに ぶたにく	みそ	にんじん たまねぎ グリーンピース	ながねぎ こんにやく	586 23.2	738 27.7	しじみは小川原湖でとれたものを使っています。夏のしじみは 身がふくらんでいるので、身も食べてみましょう。小川原 湖は県内で一番大きい湖で、しじみの他にワカサギやシラウ オ、モズクガニ、ウナギなどがとれるので宝湖（たからこ） とよばれるそうです。*貝は食缶にもどしてください
9 (水)	むぎごはん		クッパ ショーロンボー （小1こ、中2こ） ナムル	ぎゅうにゅう とりにく ショーロンボー	たまご かたくりこ ドレッシング ごま	にんじん しいたけ ばんのうねぎ ごまつな	だいこん しめじ もやし	579 23.3	782 29.6	●●おいらく給食●● 今日の大根はおいらせ町でとれた物を使っています。6月～ 10月頃に収穫され、とれたてはサラダや大根おろしにす るとみずみずしくおいしく食べられます。また、しいたけも町 内で栽培された乾燥しいたけを使っています。 *クッパはごはんとスープを組み合わせた韓国料理です。スー プにごはんをいれて食べましょう。
10 (木)	こくとう パン		ミネストローネ ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハムチーズピカタ ツナ	さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	セロリ にんにく トマト きゅうり	663 25.3	789 29.6	パンは水分が少ないので、一度にたくさん口の中に入れる のとに詰まりやすくなります。一口の大きさにちぎってよく かんで食べ、牛乳やスープを飲みましょう。よくかまずに食 べ物をのみ込んでしまうと早食いになり、食べすぎの原因に なるのでよくかんで食べましょう。
11 (金)	ごはん		とうふとわかめのみそしる ヒレカツ キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ヒレカツ ハム	あぶらあげ わかめ	にんじん キャベツ コーン	ながねぎ きゅうり	606 26.1	739 29.3	みなさんは家で牛乳やヨーグルトなどの乳製品をとってい ますか？とくに給食がない日は、1日に必要なカルシウム量 がしっかりとれていないというデータがあります。休みの日 も牛乳や乳製品を積極的にとるようにしましょう。そして、 今のうちに丈夫な骨をつくっていきましょう。
14 (月)	ごはん		にくだんごとはるさめのスープ めだまやき ガバオ	ぎゅうにゅう つくね ぶたひきにく とりにく めだまやき	だいずミート	にんじん チンゲンサイ にんにく もやし ピーマン	きくらげ ばんのうねぎ しょうが ただのこ パプリカ	581 27.4	722 32.1	ガバオは甘辛く味付けしたひき肉にパプリカを加え、ごはん にのせて食べるタイ料理です。タイではナンブーや唐辛子な どを入れますが、給食用にアレンジして辛みをおさえていま す。*ごはんにはひき肉と玉ねぎをのせてくずしながら食べま しょう。
15 (火)	ごはん		わふうコンソメスープ デミハンバーグ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく デミハンバーグ ベーコン	ごま	にんじん ズッキーニ キャベツ パセリ	かぶ パプリカ たまねぎ	586 22.4	736 26.6	ごはんには汁物、肉や魚、卵などのおかず、野菜のおかずを組 み合わせて食べることでバランスのよい食事になります。元 気に過ごすためには牛乳、ごはん、おかず、汁物がある給食 をしっかり食べることも大事です。
16 (水)	ごはん		ワンタンスープ とりのてりやき ブロッコリーのこまぼんすあえ ラムネゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりのてりやき かまぼこ		にんじん もやし ほししいたけ きゅうり	はくさい ながねぎ ブロッコリー	596 24.2	741 29.0	みなさんは食事の手伝いをしていますか？テーブルをきれい にふいたり、食器を運んだり、並べたり、後片付けも手伝う とのおうちの人は助かります。料理を手伝うのもいいですね。 やったことがない人は夏休みに挑戦してみましょう。
17 (木)	ごはん		キャベツのみそしる あじフライ もやしのこまサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう なまあげ みそ あじフライ とりにく	あじつけのり	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし	592 23.5	746 28.2	暑いからといってそうめんやアイス、ジュースなど冷たい物 ばかりとっていませんか？冷たい物は胃腸の働きを悪くし、 夏バテの原因になります。冷たい物のとりすぎに注意しま しょう。 *魚の骨に気をつけましょう
18 (金)	ターメリック むぎごはん		チキンカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく		にんじん にんにく はくとう みかん	たまねぎ しょうが パイン	704 20.5	879 24.3	カレーの黄色はターメリックというスパイスの色です。今日 は見た目もあざやかで、香りもさわやかなターメリックライ スにしました。黄色は気分を明るくし、前向きな気持ちにさ せてくれます。明日からの夏休みが楽しくなるといいです ね！ *白玉はよくかんで食べましょう



毎月「おいらく給食」を実施しているよ。
ーロメモなどで使っているおいらせ産の食材や県産品の
紹介や健康にいい食べ方について紹介するよ。
7月は9日だよ！
*給食無料化事業を実施しています！



うらにも「給食だより」があります。見てね！

25 (月)	ごはん		うみやさいのスー プえびシューマイ （小1こ、中2こ） タコミート	ショア たまご ひじき ぎゅうひきにく だいずミート えびシューマイ	わかめ ぶたひきにく	にんじん ながねぎ たまねぎ トマト	チンゲンサイ にんにく ピーマン	569 23.0	707 27.4	2学期が始まりました。夏休み中は元気に過ごしてしま したか？また、調子がでないという人もいませんか？ 楽しく2学期を過ごせるように少しずつ体調を整えていきま しょう。 *ごはんにはタコミートをのせてタコライスにして食べま しょう
26 (火)	ごはん		オニオンスープ とりのからあげ （ユーリンチーソース） チョレギサラダ	ぎゅうにゅう とりのからあげ ちりめんじゃこ	のり	にんじん えのきだけ ブロッコリー きゅうり	たまねぎ コーン ながねぎ キャベツ	586 22.7	743 27.3	油淋鶏（ユーリンチー）とは、からあげにねぎソースをかけた中 国の料理です。ほどよい酸味（さんみ）とあげ物でもかさば り食べることができます。まだまだ暑い日が続くので、 しっかり食べて体力をつけていきましょう。
27 (水)	ごはん		しじみじる ハンバーグ ごぼうブルコギ ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう しじみ ハンバーグ ぶたにく	みそ	にんじん キャベツ しめじ	ごぼう こんにやく しょうが	648 23.6	793 28.0	小川原湖のヤマトシジミは、身が大きくだし汁やうま味が濃 厚になる7・8月と、身がひきしまりうま味が凝縮する1・2 月の2つの旬の時期があります。身も栄養がたっぷりおいし いので食べてみましょう。 *貝がらは食缶にもどしてください。
28 (木)	ごはん		いもに ますしおやき ゆでキャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ますしおやき とりにく	やきどうふ	にんじん しめじ キャベツ	こんにやく ながねぎ えだまめ	594 25.9	738 29.6	寝不足になると体内時計のリズムがみだれ、体調をくずしや すくなります。早寝・早起きで十分に睡眠（すいみん）をと りましょう。しっかり睡眠をとると体の免疫力（めんえき りょく）も上がり、やる気も出てきます。早寝・早起き・朝 ごはんで正しい生活習慣を心がけましょう。 *魚の骨に気をつけましょう
29 (金)	むぎごはん		ポークカレー フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん にんにく パイン みかん	たまねぎ しょうが おうとう	699 20.4	872 24.1	今日は焼肉の日。お肉は体を作るたんぱく質がとれ、スタミ ナがつく食品ですが、食べすぎると脂肪のとりすぎになりま す。お肉と同じくらい、野菜もしっかり食べましょう。バラ ンスよく食べて、まだまだ暑い夏を乗り切りましょう。

食べて元気に！

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

◎食事のお手伝い、どんなものがある？

給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。ほかにどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

レベル1 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう！



テーブルをきれいにする



おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ

レベル2 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう

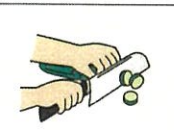


料理を盛りつける

レベル3 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ！



米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る

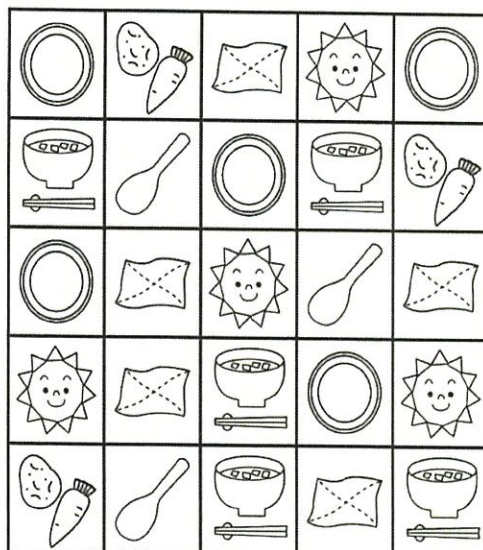


火を使った調理

★ビンゴゲーム、5列以上めざそう！

食事のお手伝いができたら、ビンゴカードに色をぬりましょう。タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。線を引きましょう。

ビンゴカード① (レベル1・2のお手伝い)



…テーブルをきれいにする
…おはしや料理をならべる
…食器洗いなどの後片づけ
…野菜の皮むきなど下ごしらえ
…ごはんをよそう
…あなたが決めたお手伝い

<5月の給食残食量>

●1日に残るご飯
平均 25.1kg
1人当たり 12.5g

●1日に残るおかず
平均 101.4kg
1人当たり 44.1g

