



## 7月の食育目標

### 暑さに負けない食事をしよう!

## 夏バテに気をつけて!

真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることで自律神経が乱れてしまい、体にさまざまな不調が出てくる場合があります。これを夏バテといいます。主な自覚症状として、体のだるさ、食欲の低下、疲れが取れない、よく眠れないなどがあります。夏バテにならないように以下のことに注意して生活していきましょう。

### ① 1日3食しっかり食べる

1日3回の食事で体に必要な栄養をとりましょう。また、少量のスパイスやかんきつ類、梅干し、酢+砂糖などを上手に組み合わせると食欲増進につながります。

### ② 冷たい食べ物のとり過ぎに注意する

冷たい食べ物をとり過ぎると、胃や腸が冷えて、胃腸を壊したり食欲がなくなったりしてしまいます。



### ③ 水分補給をする

のどが渇く前にこまめに水分をとることを意識しましょう。

### ④ 新鮮な野菜や果物をとる

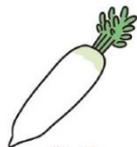
夏野菜にはビタミンがたっぷり含まれています。汗と一緒に流れ出たビタミン類を補うため、緑黄色野菜を中心にたくさんとりましょう!



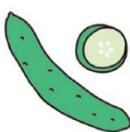
## 夏野菜のクイズ!



白菜



大根



キュウリ



トウモロコシ



ナス



トマト



ピーマン



カボチャ



レンコン

夏野菜の仲間は、次のどれでしょう?  
(答えは6つあります。)

# お弁当給食こんだて表7月

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	火	ごはん	ポークシチュー 小松菜中華和え ミニトマト	☆	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ 小松菜 コーン缶 切干大根 ミニトマト	米 ジャがいも バター ごま ごま油	696 24.7 24.0
2	水	型抜きチーズケーキいちご		☆				
3	木	ごはん	カレイのチーズムニエル かぼちゃサラダ いんげんおかかえ ほうれん草ソテー	☆	カレイ チーズ かつお節 牛乳	ほうれん草 かぼちゃ 人参 きゅうり レーズン ひたし豆 さやいんげん もやし	米 バター 油 砂糖	579 22.7 16.5
4	金			☆				
7	月			☆				
8	火	ごはん	麻婆茄子 春雨サラダ チーズ	☆	豚ひき肉 生揚げ ハム チーズ 牛乳	ナス ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	米 ごま 油 春雨 砂糖 ごま油	559 16.2 14.9
9	水	冷凍パイ		☆				
10	木	梅ごはん	スタミナポークソテー 茹でもやし 夏野菜チーズ焼き トマトサラダ	☆	豚肉 チーズ 牛乳	梅干し もやし ズッキーニ ナス トマト きゅうり わかめ	米 ジャがいも ごま 油 ごま油 砂糖	597 23.5 19.8
11	金			☆				
14	月			☆				
15	火	ごはん	夏野菜カレー みかんサラダ ゆで卵 福神漬	☆	豚肉 鶏卵 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ナス キャベツ さやいんげん きゅうり みかん缶 福神漬	米 油 砂糖	688 23.6 20.3
16	水	ブルーベリーゼリー		☆				
17	木	ごはん	鶏唐揚げ マカロニサラダ すき昆布煮 ミニトマト	☆	鶏肉 ハム うすあげ 牛乳	ミニトマト 玉ねぎ きゅうり 人参 すき昆布 切干大根 干し椎茸	米 マカロニ 油 砂糖 マヨネーズ	656 20.0 22.8
18	金			☆				
21	月	海の日						
22	火	ご飯	豚肉生姜焼き 中華サラダ ブロッコリーのおか か和え	☆	豚肉 わかめ かにかま かつお節 牛乳	玉ねぎ キャベツ わかめ きゅうり もやし ブロッコリー 人参 しめじ	米 砂糖 油 ごま ごま油	580 22.3 18.1
23	水	アセロラゼリー (VC&Fe入り)		☆				
24	木							
25	金							
28	月							
29	火							
30	水							
31	木							