

給食だより

令和5年6月30日
鯖江中学校
保健部 No. 4

7月献立

鯖江中学校
スクールランチ

夏を健康に過ごすための食生活について考えよう

夏バテって何だろう？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかき過ぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。

夏バテの原因は...

水分不足

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？



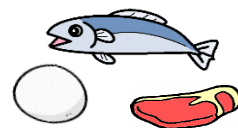
朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんをふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。



ジュースは、たくさん砂糖が入っているの、飲みすぎると、よいにのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。



不足しがちな野菜をしっかりととりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。



暑いときに食べたいのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べものです。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまかつたんぱく質と組み合わせて食事をとりましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の主な平均栄養価 エネルギー 380 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.8 g 塩分 2.9 g		地場産食材 豚肉	☆ デザート ☆ 5日 冷凍みかん 7日 セタゼリー	
3日 歯ッピーの日	4日 ふるさと給食の日	5日	6日	7日 セタの日
☆ 豆腐のスープ ☆ チーズささみフライ ほうれん草の おかか和え 肉団子の酢豚 胡瓜のサラダ パイン缶	☆ 味噌汁(キャベツ) ☆ 豚丼風野菜炒め ちくわ天 グリーンサラダ 黄桃缶 ミルク 「コーヒー」	☆ チキンカレー ☆ 牛肉コロッケ 冷凍みかん ひじきと ごぼうサラダ さや付き枝豆	☆ 洋風スープ ☆ 鶏肉のハニー マスタード焼き ピーマンの そぼろ炒め フライドポテト 三角絹揚げ煮	☆ にゅうめん汁 ☆ いわしの蒲焼き そうめん・錦糸卵 オクラのごま和え 一口がんも煮 セタマスケットゼリー
E 349 kcal P 16.1 g 塩分 2.5 g F 15.2 g	E 355 kcal P 15.0 g 塩分 3.2 g F 18.7 g	E 494 kcal P 15.7 g 塩分 3.2 g F 21.2 g	E 397 kcal P 19.5 g 塩分 2.9 g F 26.7 g	E 354 kcal P 14.3 g 塩分 3.0 g F 11.6 g
10日	11日	12日	13日	14日
☆ 味噌汁(大根) ☆ すき焼き風煮 かぼちゃ天 厚焼き玉子 わかめと胡瓜の 生姜和え	☆ ボタージュース(枝豆入り) ☆ ホキの香草焼き プチトマト 塩焼きそば 肉団子の甘酢煮 ほうれん草の煮浸し	フルーツポンチ ☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個 ビーフンと カニカマ炒め (カニ含む) ブロッコリーの ゆかり和え シューマイ	夏季総合競技大会	夏季総合競技大会
E 328 kcal P 14.9 g 塩分 2.7 g F 17.7 g	E 352 kcal P 17.7 g 塩分 3.1 g F 12.8 g	E 428 kcal P 21.8 g 塩分 2.3 g F 19.2 g	E kcal P g 塩分 g F g	E kcal P g 塩分 g F g
17日	18日 アイアンの日	19日	20日	21日
海の日	☆ どんご汁 ☆ 鯖の塩焼き 大根サラダ 五目煮 プチホットケーキ	☆ 醤油ラーメンスープ ☆ メンチカツソースかけ ゆで卵煮 らーめん 野菜炒め グレープフルーツ	終業式 さばえ食育	夏季休業～8/29日 夏休み
E kcal P g 塩分 g F g	E 364 kcal P 24.5 g 塩分 2.6 g F 17.5 g	E 380 kcal P 19.4 g 塩分 3.2 g F 17.2 g	E kcal P g 塩分 g F g	E kcal P g 塩分 g F g

☆は温かいメニューです。

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質

★お知らせ: SDGsの観点から紙資源保護のため給食だよりは配付せず、ホームページに掲載させていただきます。ご了承ください。