

月 火 水 木 金

たなばた

七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

7/2 給食は三輪です

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん (奈良県)
播州そうめん (兵庫県)
半田そうめん (徳島県)
小豆島そうめん (香川県)
島原そうめん (長門県)

| 1 | エネルギー | たんぱく質 | しつ |
|---|----------|--------|--------|
| | 738 kcal | 28.1 g | 17.0 g |

ごはん 牛乳
いわしの梅煮
切干大根の煮物
もやしのみそ汁 ももミニゼリー

| 2 | エネルギー | たんぱく質 | しつ |
|---|----------|--------|--------|
| | 774 kcal | 34.3 g | 21.4 g |

冷やしそうめん 牛乳
ささみの天ぷら
かぼちゃの天ぷら
オクラの天ぷら たなばたデザート

| 5 | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 6 | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 7 | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 8 | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 9 | エネルギー | たんぱく質 | しつ |
|---|----------|--------|--------|---|----------|--------|--------|---|----------|--------|--------|---|----------|--------|--------|---|----------|--------|--------|
| | 788 kcal | 37.6 g | 19.0 g | | 768 kcal | 29.9 g | 26.4 g | | 755 kcal | 32.0 g | 21.2 g | | 750 kcal | 32.5 g | 14.1 g | | 840 kcal | 25.7 g | 24.3 g |

ごはん 牛乳
鶏肉の照り焼き
キャベツのアーモンド和え
なすのみそ汁 ヨーグルト

黒糖パン 牛乳
白身魚のホイル蒸し
ほうれんそうとくみのサラダ
トマトと豆のスープ 豆乳プリン

ゆかりごはん 牛乳
じゃこ入り卵焼き
もやしのごま和え
なっぺの煮びたし 冷凍パン

ごはん 牛乳
豚肉ときゅうりのしょうが丼
オクラとかぼちゃのみそ汁
小松菜のおかか和え オレンジゼリー

ドライカレーライス 牛乳
あげじゃが
千早漬
アロエヨーグルト

| 12 | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 13 | エネルギー | たんぱく質 | しつ |
|----|----------|--------|--------|----|----------|--------|--------|
| | 786 kcal | 34.7 g | 19.0 g | | 817 kcal | 23.8 g | 22.1 g |

ごはん 牛乳
鶏のから揚げ ピリカラきゅうり
冷やしめん汁
レモンゼリー

インディアンライス
わかめサラダ
すいか ヨーグルト
牛乳

二学期の給食は8月31日からです

夏の食生活 大事ポイント!

こまめな水分補給

暑い日は、こまめに水分を補給しましょう。

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

季節の食材は栄養豊富です。

元気ポイント

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

NGポイント

冷たい物のとり過ぎ
朝ごはん抜き
偏った食事

おやつクイズ

Q1 「おやつ」という言葉は、もともと何を意味しているでしょう?

① 塩 ② 時間 ③ 砂糖

Q2 おやつを食べ方について、文章中の□に当てはまる言葉を、下から探して書きましょう。

おやつを食べるときは、1日3回の① がしっかりと食べられるように、② や③ を考えて食べましょう。おやつを食べすぎたと思ったら、④ したり、次の日は⑤ するなどの工夫をしましょう。

食べたあとは、⑥ や⑦ をしましょう。

運動 歯みがき 量 食事 時間 少なく うがい

Q3 おやつはおいしいですが、糖分や脂肪分、塩分をとり過ぎると虫歯や病気の原因になります。次のおやつを、糖分が多いものは「青」、脂肪分が多いものは「赤」にぬり、塩分が多いものは「白(何もぬらない)」にしましょう。たとえば、糖分と脂肪分、両方とも多いものは、青と赤半分ずつぬってください。

① アイスクリーム

② ポテトチップス

③ ドーナツ

④ 炭酸飲料

⑤ バナナ

⑥ カップラーメン

⑦ せんべい

⑧ チョコレート

⑨ ギミ

ヒント

Q1=①(江戸時代では午後2時~4時までを「八つ割」といい、この時間に間食したことから、間食のことを「おやつ」というようになった。江戸時代は朝・夕の1日2回の食事が一般的だった。)

Q2=①食事/②時間/③量/④運動/⑤少なく/⑥うがい/歯みがき

Q3=①糖分+脂肪分/②脂肪分+塩分/③糖分+脂肪分/④糖分/⑤糖分/⑥脂肪分+塩分/⑦塩分+糖分+脂肪分/⑧糖分

月 火 水 木 金

知っていますか？ 食事のルール・マナー



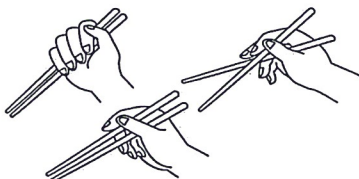
はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ



★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

こんな持ち方になっていませんか？



★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

Table with 5 columns (5-9) and 2 rows (1-2) listing food items and their prices. Columns include categories like 'ごはん(S)', '牛乳', '黒糖パン', '揚げごはん(S)', 'ごはん(M)', and 'ごはん(M)'. Items include various breads, soups, and side dishes.

Table with 2 columns (12-13) and 2 rows (1-2) listing food items and their prices. Columns include categories like 'ごはん(M)', '牛乳', 'インディアンライス', and 'わかめサラダ'. Items include rice, salads, and soups.

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごすよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント
水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。
喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!
汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに...

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント
こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き、睡眠不足、風邪など体調が悪い、肥満・太り気味
No!
★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする、帽子や日傘の活用、周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す、室内ではエアコンを使用する
★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

食器の置き方

ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。



大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

よい姿勢



「いただきます」は感謝をこめて



【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をとどめる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。★材料入荷の都合などで内容を変更する場合があります。ご了承ください。