

7月 給食だより (中学校)



平成29年 7月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

湿度の高い蒸し暑い日が続いていますが、「疲れがとれない」「食欲がわかない」など夏バテ気味の人はいませんか。夏バテ対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。早寝・早起きをしてしっかり朝ごはんを食べて、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

熱中症にご注意ください!

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の暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回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るなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

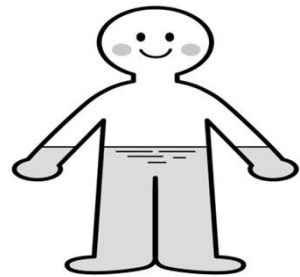
熱中症になりやすいのは?

高齢者・乳幼児 持病がある人
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しましょう。

水分補給、なぜ必要?



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲みものからとっています。汗を大量にかくと体内の水分が不足し、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます!
水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

食中毒予防の基本 手洗い

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 3日(月) 二中
- 5日(水) 赤井小4年
- 6日(木) 未来中2年
- 7日(金) 未来中2年
- 20日(木) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、赤井南小、桜華小、宮野森小6年、一中、未来中

今月の食育相談日 7月19日(水) 13:00~16:00

食に関する相談に栄養士がお答えします。給食センターにお越しただいても、電話でもかまいません。お気軽にご相談ください。給食のレシピが知りたい等のお問合せもお待ちしております。(TEL 24-9409)



こんだて

日	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価 中学校	
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
			1群 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂		
3月	牛乳	ごはん	鶏ささみの香味ソース 炒めビーフン 豆腐スープ	鶏肉、豚肉、 ソーダベーコン、 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん、 ピーマン	しょうが、 ねぎ 、 キャベツ、玉葱、 はくさい、たけのこ、 きくらげ	ごはん、でん粉、 上白糖、ビーフン	ごま油、 サラダ油	812 35.3 20.0 2.8
4火	牛乳	ごはん	ツナ卵焼きあんかけ カレー肉じゃが だいごんの味噌汁 ヨーグルト★	ツナ、卵、豚肉、 油揚げ、 みそ かつお節、 木綿豆腐	牛乳、 煮干し、 ヨーグルト	にんじん	玉葱、えだまめ、 だいごん、 ねぎ 、 こんにゃく	ごはん、上白糖、 でん粉、 じゃがいも、 きび砂糖	サラダ油	828 33.6 17.5 3.2
5水	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	豚肉、 鶏肉、 バラベーコン	牛乳、 スキムミルク	にんじん、 ブロッコリー、 パセリ	キャベツ、玉葱、 きゅうり 、コーン	横割り丸パン、 上白糖、 じゃがいも、 パン粉	バター、 サラダ油	846 34.3 28.4 4.3
6木	牛乳	ごはん	ますのねぎソース ひじきとごぼうのいり煮 みそけんちん汁 すいか	ます、さつま揚げ、 かつお節、 木綿豆腐、 みそ	牛乳、ひじき、 だし昆布、 煮干し	にんじん	ねぎ 、ごぼう、 コーン、だいごん、 こんにゃく、すいか	ごはん、 きび砂糖、 じゃがいも、 上白糖	ごま油、 サラダ油、 ごま	799 34.1 16.9 3.3
7金	牛乳	ごはん	星のポテトコロッケ 小松菜のサラダ セブサまし汁 お星さまゼリー★	なると巻、 鶏肉、豚肉、 絹ごし豆腐、 かつお節	牛乳、 だし昆布	ごまつな 、 にんじん、 糸みつば 、 オクラ	もやし、キャベツ、 えのきたけ、 干し椎茸、玉葱	ごはん、 じゃがいも、 星のふ、 小麦粉、 パン粉	サラダ油	784 23.1 20.7 2.1
10月	牛乳	ごはん	ちくわのいそべ揚げ もやしとウインナのソテー ワンタンスープ しそひじき	ちくわ、 ウインナー、 豚肉	牛乳、ひじき、 あおさ	にんじん、にら	もやし、干し椎茸、 たけのこ、はくさい、 ねぎ	ごはん、 ワンタン、 でん粉、 小麦粉	サラダ油	828 25.9 25.5 3.5
11火	牛乳	ごはん	赤魚のバンバンジーソース わかめとキャベツの和え物 味噌スープ ヨーグルト★	赤魚、豚肉、 かつお節、 みそ	牛乳、わかめ、 ヨーグルト	にんじん、にら	ねぎ 、しょうが、 キャベツ、もやし、 はくさい、コーン、 にんにく	ごはん、 上白糖	ごま油、 サラダ油、 ごま	773 32.1 17.4 3.9
12水	牛乳	米粉パン	春巻き フルーツ杏仁 やきそば	豚肉	牛乳、 杏仁豆腐、 ひじき	にんじん、 ピーマン	みかん缶、 パイン 缶、 黄桃缶、もやし、 ねぎ 、 玉葱、キャベツ、 しょうが	米粉パン、 やきそば、 はるさめ、 小麦粉	サラダ油	827 26.4 20.8 3.7
13木	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 結び昆布の五目煮 かき玉汁	さば、鶏肉、 大豆、かつお節、 卵、絹ごし豆腐、 みそ	牛乳、 昆布	にんじん、 糸みつば	えだまめ、ごぼう、 干し椎茸、こんにゃく	ごはん、 きび砂糖、 でん粉	サラダ油	830 36.6 23.4 3.7
14金	牛乳	麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ 大根サラダ 夏野菜カレー	大豆、豚肉、 鶏レバー、 かえり煮干し	牛乳、チーズ、 スキムミルク	にんじん、 ブロッコリー、 ピーマン、 トマト	えだまめ、だいごん、 コーン、玉葱、 なす 、 にんにく、 りんごピューレ	ごはん、 米粒麦、 上白糖、 じゃがいも	サラダ油、 アーモンド、 ごま	868 30.9 21.5 3.0
18火	牛乳	ごはん	鶏肉の中華から揚げネギソース 若布とツナの和え物 キムチ豚汁	鶏肉、ツナ、 豚肉、 みそ 、 木綿豆腐	牛乳、わかめ	ごまつな 、 にんじん	ねぎ 、 きゅうり 、 もやし、はくさい、 だいごん、しょうが、 えのきたけ、玉葱	ごはん、 でん粉、 きび砂糖、 じゃがいも	サラダ油、 ごま油	802 37.9 21.3 3.4
19水	牛乳	ココアパン	チーズオムレツのきのこソース ジャーマンポテト キャベツのスープ煮	卵、鶏肉、 バラベーコン	牛乳、 チーズ、 生クリーム	にんじん、 パセリ	ぶなしめじ、玉葱、 セロリー、しょうが、 キャベツ、だいごん	ココアパン、 じゃがいも、 上白糖	サラダ油、 バター	814 27.2 31.9 3.9
20木	牛乳	ごはん	ビビンバ(豚肉の炒め物) (豆もやしのナムル) 春雨五目スープ アセロラゼリー★	豚肉、 ソーダベーコン、 うずらの卵	牛乳	にんじん、 ごまつな	ぶなしめじ、 ねぎ 、 にんにく、しょうが、 大豆もやし、はくさい、 干し椎茸、たけのこ	ごはん、 きび砂糖、 上白糖、 はるさめ	ごま油、 ごま	800 33.1 19.0 4.2

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。