

2025 年

7月 給食だより



7月を迎え梅雨明けが近づいてきました。日差しもだんだんと強くなり、いよいよ夏本番の季節を迎えます。暑い日が続くと、体は疲れやすくなり食欲も落ちます。夏バテや熱中症を予防するためにも、食事や水分をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

夏に気をつけたい健康トラブルのひとつに「夏バテ」があります。「だるさ」や「食欲不振」、「頭痛」、「集中力低下」などの症状が現れた場合は注意が必要です。

毎日の食事と規則正しい生活で夏バテを予防しよう

栄養バランスのよい食事をとろう



1日3食きちんと食べましょう。スタミナ源になる肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質が多い食材や、ビタミン、ミネラルが豊富な野菜で疲労を回復させましょう。

朝食を食べよう



朝食は1日の活動をスタートさせるもとになる食事で、生活リズムを整えるためにも大切です。できるだけ同じ時刻に食べるようにしましょう。

冷たい物のとりすぎに気をつけよう



冷たい物を飲み過ぎると胃腸の働きが弱り、食欲が低下してしまいます。暑いからといって冷たい物ばかりで食事を済まさないようにしましょう。

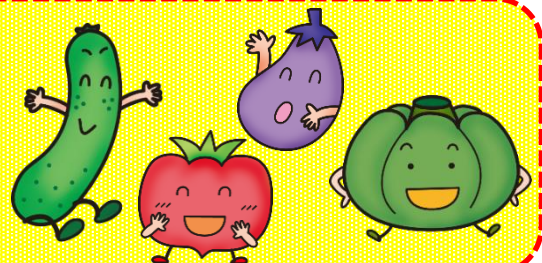
早寝・早起きをしよう



睡眠を十分にとり、疲れを溜め込まないことも大切です。メディアの使い過ぎでついつい夜更かしなんてことにならないよう気をつけましょう。

夏野菜で暑さを乗り切ろう

夏野菜は水分が豊富で、体にこもった熱を逃がしてくれる効果があるのが特徴です。赤や橙などのカラフルな色は、食欲を増進させる効果も期待されます。



7月・8月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
都合により、献立 や食材の一部を 変更する場合があります。 ご了承ください。	1 ほうれん草の磯あえ めばるの塩こうじカレー揚げ ごはん 吉野汁	2 枝豆サラダ なすミートグラタン(チーズ入) コシヒカリごはん ワンタンスープ ふりかけ	3 カリコリきゅうり 豆みそ ごはん 車ふの卵とじ	4 中華豆腐スープ チンジャオロース丼(オイスターソース入り)ごはん
エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g	743 kcal・32.3g・2.2g	762 kcal・26.7g・2.7g	836 kcal・33.4g・2.2g	748 kcal・30.8g・2.8g
学校・学年・学級の欠食予定など				
7 セタゼリー コリコリ茎わかめサラダ さくさくチキン ごはん セタそうめん汁	8 大豆とひじきのサラダ(ツナ入り) 夏野菜カレー(ごはん)	9 こんにやく金平 さばのみそ煮 コシヒカリごはん 豚汁	10 へるっ塩メニュー 夏野菜のレモンナムル(ごま入り) かぐら南蛮みそde減塩フルコキ ごはん トマトスンドウブ	11 小松菜のおひたし ちくわの磯辺揚げ 枝豆ごはん 沢煮碗
793 kcal・31.5g・2.7g	847 kcal・24.5g・2.7g	860 kcal・32.6g・2.6g	807 kcal・33.3g・2.4g	743 kcal・29.6g・3.5g
セタ献立			十日町2年欠食	十日町2年欠食
14 すいか ツナサラダ ピーンズミートソース ソフトめん	15 ピリ辛中華スープ ビビンバ(肉みそ・卵入りナムル)ごはん	16 風味漬け いかの竜田揚げ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	17 ひじきのピリッとサラダ マーボーなす丼(コシヒカリごはん)	18 しょうゆフレンチ 鶏肉のバーベキューソース ごはん パンプキンポタージュ(乳入り)
873 kcal・35.8g・2.6g	763 kcal・29.1g・2.6g	747 kcal・31.1g・2.9g	776 kcal・27.1g・2.5g	909 kcal・30.3g・2.7g
	十日町3年・南3年欠食			
21 《海の日》 	22 チャプチェ 厚揚げの中華あんかけ ごはん 中華コーンスープ(卵入り)	23 ～キャンプ場の魅力を発信～ じゃが芋のアヒージョ チキンのピザ焼き(チーズ入) コシヒカリごはん 夏野菜のカレースープ	24 ソーダゼリー さっぱり春雨スープ 青じそdeガパオ(卵入り)ごはん	8月の献立も ご覧ください！
	864 kcal・31.6g・2.5g	844 kcal・30.7g・2.4g	829 kcal・29.7g・2.3g	
		十日町メニュー		
な か日夏の食事は暑さ つ 飲食物の注意 や 野菜をうり す 寝る前に み 給水やお茶 8/29 レモンムース キャベツのさっぱりサラダ 夏野菜のハヤシライス(ごはん)				887 kcal・25.8g・2.9g