

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



まえ
 のどがかわく 前に

すい ぶん ほ きゅう
 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

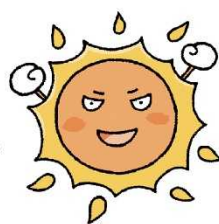
水分補給は何を飲む？

ふ だん みず むぎ ちや 熱せ おお
 普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく
 とき えん ぶん ひつよう えん ぶん
 時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分
 ふく せいりょう いんりく とう ぶん おお
 を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、
 みず の とう ぶん
 水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

き おん しつ ど たか とき はげ
 気温や湿度が高い時や激しい
 スポーツによって脱水や体温が
 たか じょうたい たい おん ちやうせつ
 高い状態になり、体温を調節す
 き のう はたら
 る機能が働かなくなることです。
 ほう ち し いた
 放置すると死に至ることもあり
 ます。



熱中症を予防するために、汗
をかいた分はしっかり水分と塩
分を補給しましょう。高温多湿
の時や風がない時は無理をせず、
適度に涼しい場所で休憩しま
しょう。



ほん かく てき あつ まえ
本格的な暑さの前に
あつ な
暑さに慣れよう

おな き おん あつ な とき
同じ気温でも暑さに慣れている時とそ
うでない時の感じ方は違います。暑さが
ほんかく まえ すこ あつ 慣
本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れ
るまでは軽めの運
動から始め、こま
めに水分をとって
少しずつ運動量を
増やします。無理
はせずにだんだん
体を暑さに慣らし
ていきましょう。

が つ か た な ば た
7月7日は七夕

たなばた けんぎょう ひこぼし しよくじょ おりひめ り ねん いち ど
 七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度
 だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
 という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
 願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事
 食であるそうめんを食べたりします。



し っ か り ^た食 べ て ^{なつ}夏 ば て ^よ予 ^{ぼう}防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類るいには、卵たまごやハム、野菜やさいなどであ
んぱく質しつやビタミンなどを補おぎなうようにし
ましょう。

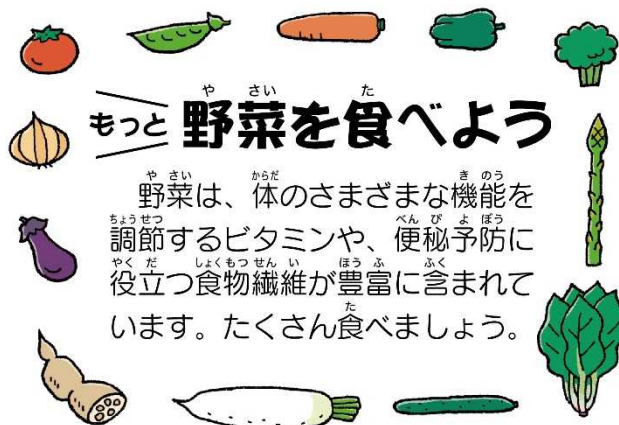


暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



もつと ^や ^{さい} ^た 野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



あつ なつ げん き
暑い夏も元気に
の
乗りきりましょう!





学校給食献立予定表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

7月

日曜	主食	こんだてめい	おもなざいりょう									栄養価(1材料 - kcal) たんばく質(グラム g)				ひとくちメモ	
			血や肉や骨になる食品			体の調子を整える食品			熱や力になる食品			小低	小中	小高	中学部		
1	水	 ごはん 牛乳 とり肉ときのこのスープ 八宝菜 春雨の中華サラダ	牛乳	とり肉	ぶた肉	しめじ	えのき	ねぎ	しょうが	ごはん	ごま油	でんぶん	475	581	709	766	ねっちゅうしょう 熱中症に 
			えび	ハム	わかめ	たけのこ	はくさい	玉ねぎ	人参	はるさめ	さとう	22.2	29.9	33.1	36.4		
2	木	 こめこ 米粉パン 牛乳 ミネストローネスープ アンサンブルエッグ 花野菜サラダ バナナ チョコレートパテ	牛乳	ベーコン	たまご	セロリ	人参	玉ねぎ	キャベツ	米粉パン	チョコレートパテ		503	616	751	811	ならないために…… こまめに すいぶんほきゅう 水分補給を しましょう 
						トマト	にんにく	ブロッコリー		じゃがいも	サラダ油	18.6	25.0	27.7	30.5		
3	金	 ごはん 牛乳 焼きのりのみそ汁 クリスピーチキン もやしゆかり和え きんぴらごぼう	牛乳	焼きのり	豆腐	みつば	もやし	ゆかり	ごぼう	ごはん	ごま油	さとう	449	549	670	724	
			みそ	とり肉	ぶた肉	にんじん	いんげん	こんにゃく	ごま	サラダ油	17.8	24.0	26.6	29.3			
6	月	 ごはん みそけんちん汁 にしの昆布煮 ほうれん草のなめたけ和え ひじきの五目煮 ソファール元気ヨーグルト	ヨーグルト	ぶた肉	豆腐	こんにゃく	大根	ごぼう	人参	ごはん	さとう	でんぶん	436	534	651	703	
			みそ	油揚げ	さつま揚げ	ねぎ	ほうれん草	もやし	なめ茸	ごま油	いももち	16.5	22.2	24.6	27.1		
7	火	 冷やし中華 牛乳 星のコロッケ カラフルソテー 七タマスカットゼリー	牛乳	ハム	たまご	きゅうり	もやし	ミニトマト	キャベツ	ラーメン	コロッケ	サラダ油	449	549	670	724	たなばた 七夕 7日の給食は 星形のコロッケや 七タゼリーなど 七タのメニューに なっています☆ 
			わかめ	ベーコン		ピーマン				ごま	ゼリー	18.1	24.4	27.0	29.7		
8	水	 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 福神漬 海藻サラダ オレンジ	牛乳	ぶた肉	海藻	玉ねぎ	かぼちゃ	なす	人参	ごはん	押し麦	じゃがいも	507	621	757	818	星形の 七タゼリーなど 七タのメニューに なっています☆ 
			わかめ	とり肉		ピーマン	枝豆	しょうが	にんにく	サラダ油	ドレッシング	18.8	25.3	28.0	30.8		
9	木	 ごはん 牛乳 豆腐となめこのみそ汁 照焼ハンバーグ ハムとキャベツのサラダ 切干し大根のスタミナ炒め	牛乳	豆腐	みそ	なめこ	みつば	キャベツ	人参	ごはん	ドレッシング		445	544	664	717	
			ハンバーグ	ハム	ぶた肉	コーン	切干し大根	いんげん	にら	ごま油	さとう	19.3	26.0	28.8	31.7		
10	金	 ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 さんま甘露煮 小松菜のごま和え ぶた肉とキャベツのみそ炒め	牛乳	油揚げ	みそ	はくさい	えのき	小松菜	もやし	ごはん	さとう	ごま	459	562	685	740	
			さんま	ぶた肉		人参	ピーマン	キャベツ	たけのこ	サラダ油	ごま油	19.6	26.3	29.2	32.1		
13	月	 ごはん 牛乳 もずくスープ ぶた肉のスタミナ炒め ナムル アップルシャーベット	牛乳	もずく	ぶた肉	ねぎ	しょうが	玉ねぎ	ピーマン	ごはん	板ふ	さとう	436	534	651	703	きせつ 季節の食料 あじ 
						にら	にんにく	しょうが	もやし	ごま油		17.5	23.5	26.1	28.7		
14	火	 ごはん 牛乳 大根とわかめのみそ汁 白身魚フライ キャベツのごまマヨ和え とりじゃが煮	牛乳	わかめ	油揚げ	大根	人参	キャベツ	もやし	ごはん	サラダ油	ごま	460	563	686	741	あじの語源は「あじ がよいから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です。
			みそ	たら	とり肉	こんにゃく	玉ねぎ	グリーンピース	マヨネーズ	じゃがいも	さとう	17.9	24.1	26.7	29.4		
15	水	 ごはん 牛乳 なすのみそ汁 親子煮 磯の香和え	牛乳	油揚げ	みそ	なす	しめじ	玉ねぎ	ねぎ	ごはん	さとう	でんぶん	433	530	646	698	
			たまご	とり肉	焼きのり	しいたけ	こんにゃく	みつば	ほうれん草	キャベツ	人参	19.3	26.0	28.8	31.7		
16	木	 食パン 牛乳 クラムチャウダー トマトオムレツ カラフルサラダ バナナ いちごジャム	牛乳	あさり	たまご	人参	玉ねぎ	しめじ	ピーマン	食パン	いちごジャム		498	610	744	804	シチューには パン？ ごはん？ 8月27日のコーンシ チューはパンと一緒に 楽しめください。 全国的には 多いそうです。
						カリフラワー		グリーンピース		じゃがいも	ドレッシング	19.8	26.6	29.5	32.5		
17	金	 ピラフ 根菜のトマトスープ メンチカツ フレンチサラダ ジョア(ストロベリー)	ジョア	とり肉	ウインナー	ミックスベジタブル	玉ねぎ	カリフラワー		ごはん	押し麦	バター	456	558	680	734	
			メンチカツ			人参	大根	れんこん	トマト	ドレッシング		15.3	20.7	22.9	25.2		
20	月		うみ 海 の ひ														
21	火	 サラダめん 牛乳 かぼちゃコロッケ きのこソテー メロンゼリー	牛乳	とり肉	ベーコン	レタス	きゅうり	もやし	ミニトマト	ラーメン	サラダ油	ゼリー	411	503	614	663	せいかつ 生活リズムの 乱れに注意！ 
			海藻			しめじ	まいたけ	玉ねぎ	いんげん	コロッケ		19.1	25.7	28.5	31.4		
22	水	 麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク コールスローサラダ オレンジ	牛乳	ぶた肉	ハム	にんにく	玉ねぎ	人参	コーン	ごはん	押し麦	マヨネーズ	513	628	766	827	朝 昼 夜
						しめじ	トマト	キャベツ	きゅうり	さとう	バター	17.7	23.8	26.4	29.0		
23	木	 ごはん 牛乳 中華風コーンスープ 春巻き 中華サラダ チンジャオロース	牛乳	たまご	春巻き	コーン	きくらげ	ねぎ	きゅうり	ごはん	でんぶん	ごま	477	584	712	769	なつやす 夏休み中も1日3食のリズ ムを守りましょう。
				中華くらげ	とり肉	ぶた肉	もやし	にんにく	しょうが	ピーマン	サラダ油	19.0	25.6	28.4	31.2		

※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

7、8月の給食目標 【手をきれいに洗おう！】です。食事の前にはせっけんできれいに手を洗いましょう。

