

# 給食だより 7月

梅雨があけると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

## どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



### 飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



ノンカロリー、ノンシュガーだから、たくさん飲んでも大丈夫？

ノンカロリー、ノンシュガーという表示の清涼飲料水がでまわっていますが、これらがすべてカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。例えば100ml当たり5Kcal未満ならば、「ノンカロリー」と表示できるようになっています。つまり500mlのペットボトルで24Kcalの清涼飲料は「ノンカロリー」と表示できます。また清涼飲料には、さまざまな甘味料が使われているものがあります。これらの甘味料の中には摂取量が多いとお腹がゆるくなってしまうこともあります。いずれにしても、飲みすぎないように適量を心がけましょう。

## 上手に水分補給をしましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのは避けましょう。

### 夏の誘惑！

## 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 必ず 食べよう！ 朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



2025/7/8(火)・7/16(水)

7月は2回!!

～本と食を繋ぐ～図書館&給食コラボ

### 「5分後に美味しいラスト」

～Menu～

- \*ターメリックライスとナン
- \*キーマカレー
- \*塩こうじのサラダ
- \*牛乳

エブリスタ・編 河出書房新社  
カレーを食べるたびに、「私」はいつも、〈脳内北条氏康〉と、ルーとご飯の配分をきっちり均等に食べ終える勝負をしています。しかし、本場仕込みのカレー屋で「ナン&ライス」のセットを頼んだばかりに、勝敗の行方が…。

### 「小説 君の名は。」

～Menu～

- \*高山ラーメン
- \*かぼちゃ蒸しパン
- \*きゅうりとわかめのごま酢あえ
- \*牛乳

新海誠・著 KADOKAWA

飛騨の田舎町で暮らす女子高生の三葉と、東京で暮らす男子高生の立花瀧は、お互いの身体が入れかわる不思議な夢を何度も見ていました。突然入れ替わりが途切れ、連絡のとれなくなった三葉に会いに行こうと瀧は飛騨の旅に出ます。辿り着いた場所には…。



# [ 配布用 献立表 ]

2025年 7月

世田谷区立尾山台中学校 校長 永野 祥夫

| 日       | 主食                       | 牛乳 | おかず                                 | 赤の仲間<br>血や肉になる                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                      | エネルギー<br>たんぱく質     |
|---------|--------------------------|----|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1<br>火  | 麦ごはん                     | ○  | さわらの西京焼き<br>冬瓜のかきたま汁<br>五目きんぴら      | 牛乳、さわら、けずりぶし(花かつお)、鶏肉、豆腐、鶏卵、さつま揚げ     | 米、おおむぎ、さとう、でん粉、ごま油、ごま               | とうがん、にんじん、しょうが、こまつな、ごぼう、つきこんにゃく、さやいんげん                                | 734 kcal<br>38.7 g |
| 2<br>水  | 焼き鳥ねぎま丼                  | ○  | 野菜のごまあえ<br>厚揚げのみそ汁                  | 鶏肉、牛乳、けずりぶし(花かつお)、生揚げ、わかめ             | 米、おおむぎ、さとう、ごま油、ごま、ごま、じゃがいも          | ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ほうれんそう                                | 740 kcal<br>32.8 g |
| 3<br>木  | ごぼうのジャージャー麺              | ○  | じゃがいももち(揚)<br>冷凍みかん                 | 豚肉、豚レバーミンチ、レンズまめ、牛乳、あおのり、シュレッドチーズ     | 蒸し中華めん、油、さとう、でん粉、ごま油、じゃがいも、油        | にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう、(干)しいたけ、ねぎ、にら、冷凍みかん                                | 799 kcal<br>30.3 g |
| 4<br>金  | 梅じゃこごはん                  | ○  | 白身魚のさざれ焼き<br>枝豆<br>豚汁               | ちりめんじゃこ、牛乳、ホキ、豚肉、けずりぶし(花かつお)、油揚げ、豆腐   | 米、おおむぎ、パン粉、油、じゃがいも                  | 刻み梅、えだまめ、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ                                       | 742 kcal<br>37.4 g |
| 7<br>月  | 五目ちらし寿司<br><七夕給食>        | ○  | いかのかりん揚げ<br>七夕汁<br>フルーツポンチ          | 豚肉、凍り豆腐、細切り、鶏卵、牛乳、いか、けずりぶし(花かつお)、かまぼこ | 米、おおむぎ、さとう、油、小麦粉、でん粉、油、星麩、そうめん      | にんじん、(干)しいたけ、さやいんげん、しょうが、えのきたけ、ねぎ、こまつな、みかん(缶)、もも(缶詰果肉)、パインアップル(缶)     | 781 kcal<br>34.0 g |
| 8<br>火  | ターメリックライスと炒<br><図書コラボ給食> | ○  | キーマカレー<br>塩こうじのサラダ                  | 牛乳、豚肉、大豆、シュレッドチーズ                     | 米、おおむぎ、ナン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、オリーブ油、さとう | セロリー、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ダイストマト(缶)、りんご、キャベツ、きゅうり、こまつな                 | 754 kcal<br>26.7 g |
| 9<br>水  | ホイコーロー丼                  | ○  | トック入り卵スープ<br>ピーチゼリー                 | 豚肉、牛乳、けずりぶし(花かつお)、こんぶ、鶏肉、鶏卵、粉寒天       | 米、おおむぎ、ごま油、さとう、でん粉、でん粉、トック          | しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ(水煮)、キャベツ、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ、だいこん、ピーチジュース    | 797 kcal<br>32.1 g |
| 10<br>木 | 有機米ごはん                   | ○  | 焼きさばのみそだれ<br>けんちん汁<br>野菜の梅あえ        | 牛乳、さば、けずりぶし(花かつお)、油揚げ、豆腐              | 米、米、さとう、ごま油、じゃがいも、油                 | こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこん、しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、ねり梅                    | 774 kcal<br>31.7 g |
| 11<br>金 | ミルクパン(粕)                 | ○  | ポテトコロッケ<br>ゆで野菜<br>魚介のミルクスープ        | 牛乳、豚肉、(冷)あさりむき身、むきえび、ベーコン、牛乳、生クリーム    | ミルクパン、油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、パン粉、バター、油 | たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ                                               | 781 kcal<br>29.0 g |
| 14<br>月 | ツナコーントースト                | ○  | じゃがいものバリバリサラダ<br>トマトと卵のスープ          | ツナ(缶)、シュレッドチーズ、牛乳、ベーコン、レンズまめ、鶏卵       | 無塩食パン、油、じゃがいも、さとう、でん粉               | たまねぎ、ホールコーン(缶)、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、トマト、こまつな                            | 796 kcal<br>32.0 g |
| 15<br>火 | 麦ごはん                     | ○  | メヒカリの南蛮漬(2)<br>みそ肉じゃが<br>揚げと野菜のおひたし | 牛乳、メヒカリ、豚肉、油揚げ、糸けずり                   | 米、おおむぎ、小麦粉、でん粉、油、さとう、油、じゃがいも        | ねぎ、たまねぎ、にんじん、つきこんにゃく、さやいんげん、こまつな、もやし                                  | 784 kcal<br>29.8 g |
| 16<br>水 | 高山ラーメン(醤油)<br><図書コラボ給食>  | ○  | きゅうりとわかめのごまあえ<br>かぼちゃの蒸しパン          | 豚肉、豚肉、なると、牛乳、わかめ、牛乳                   | 蒸し中華めん、油、油、ごま油、さとう、ごま、小麦粉           | にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、きくらげ(乾)、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、西洋かぼちゃ(冷凍)               | 747 kcal<br>26.5 g |
| 17<br>木 | 夏野菜のカレーライス               | ○  | ひじきと枝豆のサラダ<br>小玉すいか                 | 豚肉、レンズまめ、シュレッドチーズ、牛乳、干ひじき             | 米、おおむぎ、油、バター、小麦粉、さとう                | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ダイストマト(缶)、なす、かぼちゃ、さやいんげん、えだまめ(冷凍)、キャベツ、小玉すいか | 780 kcal<br>26.8 g |
| 18<br>金 | 終 業 式 給食はありません           |    |                                     |                                       |                                     |                                                                       |                    |

※食材の都合により献立や材料を変更することがあります。

## <お知らせ>

現在、給食で使用しているストローですが、今ある在庫がなくなり次第、終了とさせていただきます。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※7月7日(月)は、七夕給食です。七夕汁には、天の川にみたてたそうめんや星の形の麩が入っています。

※7月8日(火)・16日(水)は、図書コラボ給食です。詳細は裏面をご覧ください。

※7月10日(木)は、有機米を使用したごはんです。月に一度、有機米ご飯を提供しています。

※7月17日(木)は、夏野菜の「なす、いんげん、かぼちゃ、枝豆」が入ったカレーです。1学期最後の給食です。

楽しんで食べてください!