平成29年度 スクールランチ 7月号

氷川中学

文責：菅田

急に暑さが増す今の時季は、体がまだ暑さになれていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。
のどがかわく前に、意識してこまめに水分補給をしましょう。
いよいよ夏の到来です。栄養・運動・休養をしっかりとり、暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう！

暑さに負けない食事のポイント！！

○3食決まった時間に食事を！

3食決まった時間に食事することで「生活のリズム」が整います。
特に、朝食は午前中のエネルギー源です。朝からしっかりと目覚めるためにも、毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせてバランスよく食べましょう！



○水分補給をこまめに！

熱中症予防のために、「のどがかわく前」に、こまめに水分を補給しましょう。
ジュースやスポーツドリンクのような糖分の多い飲み物は、飲みすぎると食欲減退の原因になります。
普段は、お茶や水で水分補給をしましょう。運動の後などは、適切にスポーツドリンクを活用しましょう。

普段の水分補給には、お茶か水を飲みましょ



クーラーのきいた部屋でも、気づかないうちに汗をかいています！

○夏野菜を食べよう！

太陽をたっぷり浴びた旬の夏野菜には、不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養分が豊富です。えだまめ、トマト、きゅうり、にがうり、おくら、すいか、なす、冬瓜などの夏野菜は、水分をたくさん含んでいるので、からだの余分な熱を冷まして調節してくれる働きがあります。
また、夏の野菜は、生で食べたり、ゆでるだけで食べられるものが多いのも特徴です。



夏野菜は「天然のクーラー」です！

○ビタミンB1をたっぷりと！

体がだるい、疲れるという症状は、ビタミンB1の不足によることが多いようです。これは気温が高くなるとビタミンB1の消費量が多くなることが原因です。暑い夏はビタミンB1を含む食品を積極的にとりましょう。



ビタミンB1を多く含む食材！

地域の方から食のプレゼント

6月15日に竜北地区の中川さんから氷川中学校の生徒に今が旬の「ビワ」をプレゼントしていただきました。
大変甘く、美味しいビワでした。ビワを初めて食べる生徒もいて、良い食の経験になったと思います。



○味付けを工夫して食欲増進！

「食欲がないから…」と食べないでいると、体力が落ちていってしまします。
香辛料（カレー粉、唐辛子）、酸味（レモン、酢）、盛り付けを工夫して食欲の増進をはかりましょう。大葉、キムチ、しょうが、にんにくもおすすめです。

食べやすい工夫をしてみよう！



献立名		材料 主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	エネルギー / タンパク質	有・無 1年	2年	3年
3 月	夏野菜のナポリタン 牛乳 カップパン ツナサラダ	バター 油 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ホームケーキミックス	ベーコン チーズ ツナ 牛乳 卵 ウィンナー	たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト コーン にんにく キャベツ きゅうり	815 28.7	○	○	○
4 火	麦ごはん 牛乳 ピリッと肉じゃが 冷奴 マカロニのサラダ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	豚肉 さつま揚げ あげ 豆腐 しらす 牛乳 かつお節 チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	895 32.7	○	○	○
5 水	ひじきごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 煮浸し たまねぎのみそ汁	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 でんぷん 小麦粉	鶏肉 しらす あげ 厚揚げ 牛乳 （いりこ）	ひじき にんじん ごぼう しめじ いんげん しいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが えのきたけ こまつな もやし わかめ たまねぎ	887 35.0	○	○	○
6 木	麦ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰め ナムル 春雨スープ	米 麦 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 はるさめ	牛肉 豚肉 卵 しらす ハム 牛乳 かまぼこ	ピーマン たまねぎ にら トマト にんにく もやし にんじん ねぎ しょうが	780 29.5	○	○	○
☆ 七夕メニュー ☆								
7 金	麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ 七夕サラダ そうめん汁 サイダーゼリー 手作り昆布の佃煮	パン粉 米 麦 油 砂糖 小麦粉 そうめん	ししゃも ベーコン チーズ ちくわ 牛乳 かつお節	キャベツ にんじん きゅうり レモン しいたけ オクラ こんぶ	804 26.4	○	○	○
10 月	丸パン（カット） 牛乳 白身魚のフライ 手作りタルタルソース ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ｶﾚｰｽｰﾌﾟ	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 アーモンド	ベーコン ホキ 卵 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ キャベツ にんじん もやし いんげん	948 32.5	○	○	○
11 火	麦ごはん 牛乳 スパイシーチキン マセドアンサラダ 夏野菜のみそ汁	米 砂糖 油 麦 じゃがいも	鶏肉 ハム あげ チーズ 牛乳 （いりこ）	にんにく きゅうり なす にんじん かぼちゃ にら ごぼう	874 30.9	○	○	○
12 水	麦ごはん 牛乳 肉野菜炒め 冬瓜のスープ フルーツヨーグルト	米 麦 砂糖 ごま	豚肉 ベーコン 豆腐 ヨーグルト 牛乳	ピーマン にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ みかん しいたけ にんにく しょうが 冬瓜 バナナ パインアップル	794 30.1	○	○	○
13 木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ丼 わかめスープ ココアビーンズ	米 砂糖 ごま油 麦 油 ごま 砂糖 アーモンド	牛肉 卵 かまぼこ 豆腐 大豆 牛乳 （かつお）	しいたけ ねぎ しょうが にんにく とうがらし わかめ にら もやし にんじん きくらげ たまねぎ（こんぶ）	842 33.8	○	○	○
14 金	冷やし中華 牛乳 コーヒー蒸しパン ぶどうゼリー	中華めん ごま油 砂糖 ごま ホームケーキミックス	豚肉 卵 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん もやし トマト しょうが ぶどう	700 23.4	○	○	○
ふるさとくまさんデー 「天草地区」 ☆半夏生☆ 関西では、半夏生に合わせてタコを食べる習慣があります。								
18 火	たこめし 牛乳 きびなごフライ ひじきサラダ あおさのみそ汁	米 油 砂糖	タコ あげ 枝豆 豆腐 牛乳 きびなご （いりこ）	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし ひじき きゅうり たまねぎ コーン あおさ	813 33.1	○	○	○
19 水	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ すいか	米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖	チーズ 鶏肉 牛乳	かぼちゃ にんじん なす たまねぎ しょうが きゅうり にんにく りんご わかめ 海藻 オクラ コーン すいか	909 25.8	○	○	○

健康管理に気を付け、二学期元気に会いましょう！！

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。