



熱中症を予防する 水分補給のポイント

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後も水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめています。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ

カレーライス

冷やし中華

トマト

きゅうり

なす

スイカ

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
798	26.0	23.0	2.2

4	5(Aグループ対応)	6	7(七夕献立)	8(Cグループ対応)																																								
<p>牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>白身魚フライ (温)</p> <p>白身魚フライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>豚キムチ (温)</p> <p>白菜キムチ 緑 豚肉 赤 玉ねぎ 赤 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>野菜のみそ汁 (食缶)</p> <p>チンゲン菜 緑 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 油揚げ 赤 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 5px; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>782</td> <td>30.8</td> <td>21.4</td> <td>3.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	782	30.8	21.4	3.0	<p>牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>カレーラーメン (温)</p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>チキンナゲット (温)</p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>カレーラーメン (汁・具) (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 もやし 緑 青ねぎ 緑 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏だし 赤 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>(基本献立) フローズンヨーグルト</p> <p>フローズンヨーグルト 赤</p> <p style="text-align: center;">(学校配送)</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>(Aグループ) 冷凍りんごゼリー</p> <p>りんごゼリー(冷) 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 5px; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>942</td> <td>30.7</td> <td>28.6</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	942	30.7	28.6	2.8	<p>野菜ジュース (アレルギーは、オレンジ・りんごです) ご飯 黄 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>和風梅チキン (温)</p> <p>鶏肉 赤 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 梅びしお 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 さとう 黄</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>ゆでとうもろこし (温)</p> <p>とうもろこし 緑 ゆで塩</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>白玉だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 5px; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>826</td> <td>28.3</td> <td>22.7</td> <td>2.6</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	826	28.3	22.7	2.6	<p>牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>星形かぼちゃ コロッケ (温)</p> <p>星形かぼちゃコロッケ 緑 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>夏野菜のスパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 とうもろこし 緑 赤ピーマン 緑 にんにく 緑 パセリ 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>七夕すまし汁 (食缶)</p> <p>春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 緑 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 緑 星形かまぼこ 赤 しめじ 赤 三つ葉 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>ふりかけ</p> <p>ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れてあります)</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 5px; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>766</td> <td>22.5</td> <td>19.2</td> <td>3.1</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	766	22.5	19.2	3.1	<p>牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>(基本献立) ピピンパ (ごまあり) (温)</p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 ごま油 黄 青ねぎ 緑 白ごま 黄</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>(Cグループ) ピピンパ (ごまなし) (温)</p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 青ねぎ 緑</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>揚げポークしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>とうがん中華スープ (食缶)</p> <p>とうがん 緑 たけのこ 緑 豆腐 赤 にんじん 緑 しめじ 緑 春雨 黄 青ねぎ 緑 土生姜 緑 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 片栗粉 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 5px; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>779</td> <td>27.3</td> <td>23.8</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	779	27.3	23.8	2.8
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
782	30.8	21.4	3.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
942	30.7	28.6	2.8																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
826	28.3	22.7	2.6																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
766	22.5	19.2	3.1																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
779	27.3	23.8	2.8																																									

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いことを書いたりしてみませんか。

* 材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。
※給食費についてのお願い
給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出ることとなります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいとされています。

うのつく食べ物

うり うどん 梅干し うなぎ

今年の夏の土用の丑の日は7月22日(金)と8月4日(木)です。

7月 学校給食栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	(エネルギーの13%~20%)	(エネルギーの20%~30%)	g	mg	mg	(レチノール当量) μg	mg	mg	mg	g
泉南市平均摂取量	834	28	25	2.9	334	2.6	236	0.72	0.50	33	4.3
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

地産地消とは？

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいとされています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

にんじん

三つ葉

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389



月	火	水	木	金
11	12(Aグループ対応)	13(Aグループ対応)	14	15(Bグループ対応)
<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>野菜炒め (温) 豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 緑 中華だし 緑 塩 緑 こしょう 緑 しょうゆ 緑 なたね油 黄</p> <p>さばの梅生煮 (温) さば(E) 赤 土生姜 緑 梅びしお 緑 さとう 黄 しょうゆ 緑 みりん 緑 酒 赤</p> <p>かぼちゃのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 小松菜 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 830 たんぱく質 (g) 29.7 脂質 (g) 19.0 塩分 (g) 3.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン 黄 コッペン</p> <p>コロビアの料理です</p> <p>鶏肉のから揚げ (温) ギザド・デ・ポーヨ(温) 赤 鶏肉 赤 塩 緑 こしょう 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマト缶 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 コンソメ 黄 クミンパウダー 黄</p> <p>ツナポテト (温) じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ツナ 赤 塩 緑 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>トウティフルーティー (食缶) 黄桃缶 緑 みかん缶 緑 ハイン缶 緑 オレンジジュース 緑</p> <p>チョコクリーム (基本献立) チョコクリーム 黄 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>(Aグループ) ジャム イチゴジャム 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 932 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 40.8 塩分 (g) 2.7</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>夏野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 緑 水なす 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 緑 ウスターソース 緑 濃厚ソース 緑 トマトケチャップ 緑 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) オムレツ (冷) オムレツ 赤</p> <p>(Aグループ) チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 しょうゆ 緑 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 848 たんぱく質 (g) 25.0 脂質 (g) 27.3 塩分 (g) 2.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>肉じゃが (温) 牛肉 赤 酒 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにやく 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p>ちくわの天ぷら (温) ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>キャベツの塩昆布和え (冷) キャベツ 緑 ゆで塩 緑 にんじん 緑 塩昆布 赤 しょうゆ 赤</p> <p>わらびもち (冷) わらびもち(K) 黄</p> <p>豚肉と白菜のスープ (食缶) 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 緑 青ねぎ 緑 なるとかまぼこ 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> <p>(基本献立) エピカツ (温) エピカツ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>(Bグループ) チキンカツ (温) チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 24.0 脂質 (g) 15.9 塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>セルフケチャップライス (温) ウインナー 赤 酒 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜ブイヨン 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 838 たんぱく質 (g) 30.9 脂質 (g) 24.8 塩分 (g) 3.6</p>

18

海の日

19

アジミルク 赤

ご飯 黄
米

スパイシーチキン (温)
鶏肉 赤
塩 緑
こしょう 緑
土生姜 緑
にんにく 緑
カレー粉 黄
片栗粉 黄
なたね油 黄

キャベツとコンニャクのソテー (温)
とうもろこし 緑
キャベツ 緑
玉ねぎ 緑
ゆで塩 黄
コンソメ 黄
塩 黄
こしょう 黄

ワンダンスープ (食缶)
豚ひき肉 赤
にんじん 緑
もやし 緑
玉ねぎ 緑
こら 緑
ワンタンの皮 黄
ガラスープ 黄
鶏ガラスープ 黄
鶏・豚骨スープ 黄
豚骨スープ 黄
しょうゆ 黄
鶏だし 黄
塩 黄
こしょう 黄
なたね油 黄

エネルギー (kcal) 879
たんぱく質 (g) 32.4
脂質 (g) 27.5
塩分 (g) 2.8

20

終業式

夏野菜を食べよう!

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。トマトやピーマン、きゅうり、ゴーヤ、かぼちゃ、とうもろこし、すいかなどがあります。ビタミン類や水分が豊富に含まれており、旬の時期は特に栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

夏休み中も大切! 牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれています。夏休み中も、しっかりとるよう心がけましょう。

砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g

1 2 3

スポーツ飲料 約31g
麦茶 0g

4 5

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500ml)分を算出したものです。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。

つくってみませんか? 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉
・水1L
・塩1~2g
・砂糖40~80g
・レモン汁適量

すべての材料を混ぜてつくります。

気をつけて! ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。