

	月	火	水	木	金	
献立	今月の出雲崎産 地場産野菜がたくさん登場します。味わっていただきましょう。 だいず じゃがいも たまねぎ かぼちゃ キャベツ ねぎ アスパラ ピーマン なす とうもろこし きゅうり ズッキーニ タ顔 ★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。		副菜 主菜 主食 汁物		1 ぎざみのり 夏野菜 チップス とり丼 (麦ごはん・とり肉の照り煮・いり玉子) 具だくさん みそ汁	
	1群 2群	主に体の組織をつくる食品		鶏肉 卵 厚揚げ みそ のり 牛乳		
	3群 4群	主に体の調子を整えるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		
	5群 6群	主にエネルギーになる食品		主にエネルギーになる食品		
	栄養価	★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。		エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)		799kcal/39.7g/2.5g
献立	4	5	6	7	8	
	ビーンズ サラダ タンドリー チキン ごはん トマトとたまごのスープ	のり酢 あえ コロッケ カファージュ (沖縄風) 炊き込みごはん あさり汁	パン きょうざ (2個) サンスー ごはん マーボー 厚揚げ	五色あえ 星形 五目しんじょう (2個) 枝豆ごはん 沢煮碗	五目 ひじき 銀鮭の 塩こうじ焼き ごはん ゆうごうの 肉だんご汁	
	1群 2群	鶏肉 大豆 ハム 卵	豚肉 ツナ あさり 豆腐 みそ	豚肉 卵 厚揚げ	豚肉 すり身	大豆 銀鮭 鶏肉
	3群 4群	にんじん アスパラ トマト	小松菜 にんじん きぬき	にんじん チンゲンサイ	にんじん 小松菜	にんじん いんげん 小松菜
	5群 6群	米 砂糖	米 じゃがいも	米 春雨 砂糖	米 春雨 砂糖	米 砂糖
栄養価	778kcal/33.2g/3.2g	845kcal/31.7g/3.5g	859kcal/31.4g/2.6g	701kcal/24.1g/3.5g	741kcal/31.7g/2.8g	
献立	11	12	13	14	15	
	アスパラ サラダ メロン カレーピラフの クリームソース	夏きりざい 鶏肉の 唐揚げ ごはん 夏野菜 みそ汁	とうもろこし 手作り 春巻き 中華めん 冷やし中華 の具 スープ	春雨の 炒め物 かますの 白醤油焼き ごはん 夏野菜 豚汁	もやし ナムル キムチ チャーハン セレクトデザート (パニャアイス レモンシャーベット ジューアイスから1つを選びます) みそ ワンタン スープ	
	1群 2群	豚肉 いか えび あさり	鶏肉 納豆 厚揚げ みそ	卵 ハム 豚肉	かます 豚肉 豆腐 みそ	豚肉 なた
	3群 4群	にんじん フキノエダマキ	にんじん オクラ かぼちゃ	にんじん じゃがいも	にんじん じゃがいも	にんじん 小松菜 青梗菜
	5群 6群	米 発芽玄米	米 砂糖	中華めん 小麦粉 春雨 砂糖	米 春雨 砂糖	米 発芽玄米
栄養価	815kcal/30.6g/3.0g	892kcal/34.4g/2.7g	894kcal/35.1g/4.0g	753kcal/35.6g/2.2g	770kcal/27.3g/3.1g	
献立	18	19	20	21	22	
	海の日 ごまあえ 鶏そぼろの 玉子焼き 出雲崎産 さざえごはん 夏の つべい汁	毎月19日は「食育の日」 出雲崎産食材を味わおう ラーメン サラダ いかとポテトの チリソース ごはん 中華 麺スープ	たくあん あえ とびうお フライ ごはん トマト 肉じゃが	すいか 糸うりの サラダ 夏野菜 カレーライス		
	1群 2群	ささえ 鶏肉 かまぼこ	いか 鶏肉 卵 厚揚げ	とびうお 豚肉 厚揚げ	豚肉	
	3群 4群	にんじん 小松菜 オクラ	青梗菜 にんじん	にんじん トマト	にんじん かぼちゃ	
	5群 6群	米 発芽玄米 砂糖	米 中華めん じゃがいも 砂糖	米 じゃがいも 砂糖	米 発芽玄米	
栄養価	700kcal/28.5g/2.9g	868kcal/31.6g/2.7g	853kcal/35.0g/2.6g	831kcal/25.0g/3.2g		
献立	8月29日	8月30日	8月31日	8月26日		
	アーモンド たら の しモンソース ごはん 冬瓜の けんちん汁	赤色の食材が いっぱい しょうゆ フレンチ ミニキャロットパン ナポリタン (少なめ量) えびボール スープ	青の付く食材が いっぱい ちゃんちゃんこーす 青梗菜 肉桂 青いから まんじゅう ごはん 青梗菜 のスープ	体育祭に向けて がんばろう 8月の日付が前後しています。紛らわしいですが、間違えないようにしましょう。		
	1群 2群	たら 鶏肉 豆腐 油揚げ	ウインナー えび	豚肉 豆腐 あさり うずらの卵	鶏肉 卵 大豆	
	3群 4群	にんじん 小松菜	にんじん ピーマン 小松菜	にんじん ピーマン 青梗菜	にんじん	
	5群 6群	米 砂糖	米 小麦粉 砂糖	米 小麦粉 砂糖	米 発芽玄米 砂糖	
栄養価	779kcal/32.7g/2.6g	714kcal/27.2g/4.0g	778kcal/31.2g/2.6g	806kcal/34.8g/3.3g		



食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は
「食育の日」

令和4年7月
出雲崎中学校

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、過ごしにくくなっています。体温を調整するだけでも体力を消耗するので、無理をせずに過ごしましょう。

<今月の給食目標> **暑さに負けないための
栄養と食事のとり方を知ろう**



夏ばて

していませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や食欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切るためには夏ばての対策を行いましょ



----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

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、過剰糖が尿で排出されて脱水気味になり、喉が渇きます。それでも、飲み続けていると、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。炭酸飲料やジュースの目安は、コップ1杯です。

6/8(水)～14(火) **ハッピーライフウィーク**
ご協力ありがとうございました。

項目	学年	1年生	2年生	3年生
主食の他におかず1品以上を食べた。		91.4%	96.9%	97.5%
1品だけ食べた。		2.9%	0.8%	1.5%
食べなかった。		5.7%	2.3%	1.0%

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

全学年90%以上が、「主食の他におかずを組み合わせた朝食」を食べて登校することができました。バランスよい朝食を目指して取り組んだ様子が見られました。一方、食べなかったり、1品のみだったりする人も見受けられます。早寝早起きをし、朝食を食べる生活習慣を身に付けましょう。中学生の皆さんは、将来に向け、自分のことは自分で意識していくことが大切です。引き続き、保護者の皆様からのご支援、ご協力もよろしくお願いいたします。