

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

日差しが強くなり、本格的な夏の到来を感じます。

夏は、汗をたくさんかき、体の水分が失われやすくなるため、熱中症に注意が必要です。熱中症は、いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のためには、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のポイント

のどが渴いたと
感じる前に飲む



コップ1杯程度を
こまめに飲む



汗をたくさん
かいたら塩分も
一緒にとる



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物）を揃えることで、栄養バランスが整いやすくなります。また、不足しがちなビタミンやカルシウムを摂取するためにも、牛乳・乳製品、果物を組み合わせるとより良い食事につながります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物 	牛乳・乳製品 	果物
---	--	--	-------------------	---------------

夏休みなどの長い休みは、自由に使える時間が増えますが、その分気を付けながら生活を送らないと、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。

夏休み明けも元気に登校することができるように、栄養バランスのとれた食事を1日3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

旬のブロッコリーが寄贈されます

地元のおいしい野菜を食べてほしいと、「JA道央ブロッコリー生産部会」から寄贈されます。いただいたブロッコリーは、7月24日の「ブロッコリーとベーコンのサラダ」で提供します。



7月 献立表

● 今月の平均栄養価 ●
 たんぱく質：32.9g
 脂質：26.8g
 塩分：3.5g



北広島市広葉中学校給食調理場

2024年

献立名	主な食品			献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1月 ポークハヤシライス 大根とツナのサラダ 899 kcal	麦ご飯 米油 小麦粉	豚肉 チーズ	エリンギ にんにく 玉葱 枝豆 人参 生姜 トマト	15月 海の日 16火 スパゲティ ミートソース スイートポテト 977 kcal	スパゲティ 米油 バター 小麦粉	豚肉 大豆 味噌 チーズ	玉葱 人参 トマト セロリ パセリ 生姜 しめじ にんにく
2火 野菜塩ラーメン Caたっぷりお好み焼き マヨネーズ (個袋) 819 kcal	ラーメン ごま油 マヨネーズ 小麦粉	つと(たらすりみ) 豚肉 わかめ	生姜 白菜 人参 にんにく もやし 筍 玉葱 長葱	さつまいも バター 三温糖	生クリーム 鶏卵 スキムミルク 牛乳	黄桃 バイン マスカット果汁	
3水 揚げパン ラビオリスープ タンドリーチキン 797 kcal	コッペパン 菜種油 グラニュー糖	豚肉	人参 玉葱 パセリ キャベツ しめじ	砂糖			
4木 ご飯 なめこの味噌汁 さばの照り焼き 858 kcal	ご飯	豚肉	人参 玉葱 パセリ キャベツ しめじ	黒糖パン			
5金 たきこみいなり 玉ねぎと卵の味噌汁 枝豆と豆腐のミンチカツ ソース (個袋) ミニトマト 846 kcal	ご飯 三温糖 ごま	鶏肉 ヨーグルト	トマト	じゃがいも ウイナー 白いんげん豆	豚肉	玉葱 人参 パセリ キャベツ しめじ	
8月 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 和風ハンバーグ もやしの和え物 788 kcal	ご飯	鶏肉 豆腐	きゅうり 玉葱 人参 枝豆	ごぼろサラダ	マヨネーズ ごま	ハム	ごぼろ コーン 人参 いんげん
9火 焼きそば きなこ団子 762 kcal	中華麺 米油	納豆 豚肉	ピーマン 人参 玉葱	18木 わかめご飯 鶏団子の味噌汁 たらフライ ソース (個袋) ごま和え 790 kcal	豆腐 味噌	なめこ 大根 長葱	
10水 背割りコッペパン 白菜のクリーム煮 ささみフライ ソース (個袋) 876 kcal	背割りコッペパン	鶏肉 人参	椎茸 人参	19金 ご飯 麻婆豆腐 小籠包 中華風サラダ 948 kcal	さば	生姜	
11木 ご飯 かぼちゃ団子汁 豚肉の味噌焼き おひたし 848 kcal	ご飯	鶏肉 豆腐	玉葱 小松菜 人参	22月 チキンカレー 海藻サラダ ごまドレッシング (個袋) 910 kcal	ごま	納豆 人参 玉葱	
12金 管内中体連 848 kcal	ご飯	鶏肉 豆腐	玉葱 枝豆 りんご(ソース)	23火 冷やしうどん おからあんドーナツ 855 kcal	ごま	椎茸 人参 ほうれん草	
	じゃがいも 砂糖 でん粉	鶏肉 油揚げ	大根 人参 長葱 ごぼう 椎茸 かぼちゃ	24水 ソフトフランスパン チョコクリーム (個袋) コーンポタージュ 鶏肉のハーブ焼き 762 kcal	ごま	みかん	
	三温糖	豚肉 味噌	にんにく	25木 ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ほっけザンギ 772 kcal	ごま	みかん	
	三温糖	鯉節	白菜 ほうれん草	26金 ビビンバ丼 卵ときのこのスープ 焼きギョウザ 856 kcal	ごま 三温糖	豚肉	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 筍
	砂糖		ぶどう果汁		じゃがいも 米油 黒砂糖 三温糖	豚肉	いんげん 切干大根 玉葱 生姜 椎茸 こんにゃく 人参
					ご飯 ごま油 ごま 三温糖	豚肉	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 筍
					じゃがいも	鶏卵 わかめ	しめじ 長葱
					砂糖 小麦粉 大豆油	豚肉 大豆粉 鶏肉	キャベツ 玉葱 にら 生姜
					砂糖		アセロラ果汁

◎ 牛乳は毎日つきます。
 ◎ 都合により一部献立を変更することがあります。