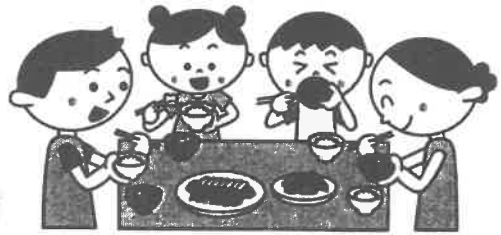


## ★夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたポイントをまとめました。



### 🍲 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日 200kcal 程度です。

### 🐟 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



🐰 コンビニで購入する場合(例)

- 主食 (おにぎり)
- 主菜 (ゆで卵)
- 副菜 (サラダ)

主食	主菜	副菜	果物・乳製品
(主にエネルギーのもとになる食品)	(主に体をつくるもとになる食品)	(主に体の調子を整えるもとになる食品)	
ご飯・パン・めん類	肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	野菜・きのこ・いちも・海藻類を中心としたおかず	牛乳・ヨーグルト

### 🐶 カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、じょうぶな骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

🐶 カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- 干しエビ
- ひじき

### 🍴 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



#### お手伝い例

<b>買い物に行く</b> 	<b>食器の準備 後片付け</b> 	<b>野菜を洗う 皮をむく</b> 	<b>ご飯を炊く</b> 	<b>料理を盛り付ける</b> 
-------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

7月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター			使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価	
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー-kcal たんぱく質g	
月	給食なしの学校	こんだて名	6つの基礎食品群						脂質g	
			1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校
3月		ごはん ぎんざけの塩焼き 五目豆 こまつなのみそ汁 ももゼリー	ぎんざけ とり肉、だいず ★木綿豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳	★にんじん こまつな	ごぼう、えだまめ りょくとうもやし ★長ねぎ	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖、ゼリー	米油 いりごま	643 31.3 19.1 1.8	785 36.4 21.0 2.1
4火		ソフトパン とり肉のレモンソース 七ヶ浜ののりポテサラダ たまごスープ	とり肉 ★ぶた肉 ★たまご	★牛乳 ◎のり アロスターズ	★にんじん	レモン果汁、えだまめ とうもろこし ★キャベツ、★たまねぎ	★パン、小麦粉 でんぷん 上白糖 じゃがいも	大豆油 オリーブ油 マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	674 29.6 30.6 2.9	858 36.8 37.6 3.9
5水	向洋中1年	ごはん あかうおのてり焼き 切干しだいこんの煮物 どさんこ汁	あかうお ★ぶた肉 ◆さつま揚げ とり肉、◆みそ ★絹ごし豆腐	★牛乳	にんじん	切干しだいこん キャベツ、とうもろこし	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖 じゃがいも	米油 有塩バター	580 26.6 14.8 2.2	737 32.9 16.9 2.7
6木	向洋中1年	米粉パン あじフライ(パックソース) きのこペンネのソテー キャベツとレンズまめのカレースープ	あじ ウインナー とり肉 レンズまめ	★牛乳 生クリーム	★にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ エリンギ、にんにく ★キャベツ	★米粉パン 小麦粉、パン粉 マカロニ じゃがいも	大豆油 オリーブ油	586 26.9 22.2 2.9	742 33.8 26.9 4.0
7金		ごはん 星のハンバーグおろしソース ごま酢和え 七ヶ浜うーめん汁 七ヶゼリー	とり肉 ロースハム なると、油揚げ	★牛乳	にんじん オクラ	だいこん、キャベツ りょくとうもやし 長ねぎ、乾しいたけ	◎ごはん 上白糖 でんぷん ◆うーめん ゼリー	すりごま	633 24.8 15.5 3.4	810 31.8 18.7 4.2
10月		ごはん いわしのオレンジ煮 じゃがいもと油麩の煮物 キャベツのみそ汁	いわし ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳	にんじん	オレンジ、たまねぎ キャベツ、長ねぎ えのきたけ	◎ごはん じゃがいも ◆こんにゃく ◆油麩、上白糖	米油	583 24.6 14.7 2.5	739 29.9 16.6 3.0
11火		ミルクパン チーズオムレツ ラタトゥイユ ABCマカロニスープ ずんだ生クリーム大福	たまご、とり肉 ウインナー	★牛乳 アロスターズ	★黄ハフリカ ◎ミニトマト トマト水煮缶詰 ★にんじん	★なす、★ズッキーニ セロリ、たまねぎ にんにく、★キャベツ	★パン、上白糖 マカロニ ◆ずんだ生ク リーム大福	オリーブ油	608 23.9 26.4 2.8	744 28.3 30.9 3.5
12水	全中学校	ごはん ヤンニョムチキン きゅうりのめんま和え ワンタンスープ	とり肉 ★ぶた肉	★牛乳	★にんじん	にんにく、★きゅうり めんま、はくさい りょくとうもやし ★長ねぎ、乾しいたけ しょうが	◎ごはん でんぷん 上白糖 ワンタン	大豆油 ごま油 米油 いりごま	592 17.2 15.3 3.0	
13木	全中学校	減塩パン いかのバジル焼き とうもろこしとえだまめのソテー 野菜のクリームスープ	いか ウインナー とり肉	★牛乳 脱脂粉乳	乾パザル にんじん	たまねぎ、とうもろこし えだまめ、キャベツ マッシュルーム水煮	★パン じゃがいも	有塩バター ホワイトルウ ポタージュール	572 30.4 20.4 2.6	
14金		麦ごはん 夏野菜カレー フルーツミックスゼリー 味付け小魚	★ぶた肉	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 かたくちいわし	にんじん ◎ミニトマト かぼちゃ	なす、★ズッキーニ たまねぎ、にんにく パイナップルシロップ漬 みかんシロップ漬 アロエシロップ漬	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも ゼリー	米油 カレールウ	673 22.1 16.1 2.1	855 26.4 18.7 2.7
18火		背割ソフトパン チリコンカン ポトフ 冷凍みかん 角チーズ	★ぶた肉 ぶたレバー だいず	★牛乳 アロスターズ	★にんじん	にんにく、★キャベツ ★だいこん、たまねぎ みかん	★パン じゃがいも	米油	623 29.8 25.2 3.0	774 36.5 29.7 3.6
19水		ごはん(七ヶ浜産味付けのり) かつおカツ だいずの磯煮 さつま汁	かつお ★ぶた肉 だいず、とり肉 ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳 芽ひじき ◎味付けのり	にんじん	だいこん、★長ねぎ ごぼう	◎ごはん 小麦粉、パン粉 ◆こんにゃく 上白糖 さつまいも	大豆油 米油	621 25.7 17.3 2.3	801 32.5 21.3 2.7
20木	松ヶ浜小 汐見小	バターロールパン 笹かまぼこのマヨパン粉焼き うーめんサラダ ミートボールのトマト煮	◆笹かまぼこ ロースハム とり肉、だいず	★牛乳	乾パセリ ★にんじん トマト水煮缶詰	★きゅうり、★キャベツ セロリ、たまねぎ	★パン、パン粉 ◆うーめん じゃがいも	マヨネーズ 卵なしマヨネーズ ごま油 塩ドレッシング	672 28.1 26.6 4.0	831 33.3 31.1 4.9

※ 都合により献立を変更することがあります。  
 ※ ◎印・・・七ヶ浜町産の食材  
 ※ ★印・・・宮城県産の食材  
 ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

基準栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	2.0g未満
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.5~27.7g	2.5g未満

月平均 摂取量	620	789
	26.2	32.6
	20.3	24.5
	2.7	3.4

※ はしは毎日持ってきましょう  
 ※ がある日はスプーンが  
 つきます



4日(火)の「七ヶ浜のりポテサラダ」は七ヶ浜産のりを使った「のりだれ」(富浦田浜 カフェレストランSEASAW製造)を入れた新メニューです。お楽しみに♪

Instagram  
給食更新中!



SHICHIHAMA.NYUSYOKU