

# 2024年度7月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

毎日、暑い日が続きますが、「夏バテ」していませんか？

夏バテとは、暑さや温度差に体が適応できず、自律神経や胃腸の働きが乱れてしまう状態のことです。熱中症予防のための十分な水分補給は大切ですが、冷たい飲食物の摂りすぎは食欲不振につながります。

また、ファストフードなど油分の多い食べ物も、内臓に負担をかけてしまいます。こんなときこそ、バランスの良い食生活が大切です。栄養バランスの考えられた給食は、体づくりに欠かせません。また、この時期の給食には「夏野菜」がたっぷり使われています。旬の食材は、おいしいだけでなく、その季節に必要な栄養が摂れる点も見逃せません。

一学期も残すところ、あと少し！「食事」「睡眠」「運動」を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



★「アレルギー情報」はこちら [岸和田市 中学校 給食献立 検索](#)

月	火	水	木	金
<b>1</b> ごはん ● 牛乳 ししゃものから揚げ 豚肉と野菜のみそ炒め 鶏肉と冬瓜の煮物	<b>2</b> ごはん ● 牛乳 ハンバーグ・おろししょうゆかけ 大和煮 みそ汁	<b>3</b> チン ● 飲むヨーグルト チキンカレー フライドポテト コールスローサラダ	<b>4</b> ごはん ● 牛乳 蒸しシュウマイ こんにやく寒天のサラダ マーボー豆腐	<b>5</b> ツナと昆布の炊き込みごはん ● 牛乳 鶏肉の照り焼き 水なすの和え物 七夕汁 七夕ゼリー(みかん)
<b>8</b> ごはん ● 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 千切大根のピリ辛煮 豚汁	<b>9</b> ごはん ● 牛乳 チェクポックム(豚肉のコチュジャン炒め) ツナときゅうりの和え物 わかめスープ	<b>10</b> 黒糖パン ● 牛乳 ホキのコーン衣フライ ポテトのトマトソース煮 コンソメスープ	<b>11</b> ごはん ● 牛乳 肉団子の甘酢かけ オイスターソース炒め 鶏肉のフォー	<b>12</b> ごはん ● 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉ときゅうりの梅しそ和え 豚じゃが
<b>15</b> 海の日 ★年間目標★ 感謝の気持ちで、協力して楽しい給食時間にしよう ☆7月の目標☆ 夏の健康と食事について考えよう	<b>16</b> ごはん ● 牛乳 ヤンニョンチキン もやしナムル 春雨スープ	<b>17</b> コッペパン ● 牛乳 焼きソーセージ ジャーマンポテト キャベツのスープ煮	<b>18</b> ごはん ● 牛乳 ハヤシライス キャベツとコーンのソテー フルーツミックスゼリー	今月の水なすは大阪府内産を使用します。

● 体の組織をつくる (1群, 2群) ▲ 体の調子を整える (3群, 4群) ■ エネルギーになる (5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

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。



### 熱中症を予防する 水分補給のポイント

**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、運動後に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回飲むことがおすすめです。

### 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。