

7月

予定献立表



七月七日ごろ、曇り空が多い、季節ですが、気温も夏らしいくらい、まもなく梅雨も明け、本格的な夏ももうすぐです。

小暑

しょうしょ

2025年

瀬田工業高等学校(定時制)

日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
1	火	五目チャーハン 揚げ餃子 卵スープ ヨーグルト	牛乳orジョア	910	863
2	水	はいからうどん 治部煮 もずく和え ごはん	牛乳orジョア	862	815
3	木	アジフライ 炊き合わせ かつお和え 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	905	858
4	金	チキンカレー ピクルス 福神漬け バナナ	牛乳orジョア	935	888
7	月	涼夏御膳： かにかま散らし寿司 冷おでん セタそうめん	牛乳orジョア	816	769
8	火	MIXフライ 大根&平天煮 昆布和え 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	832	785
9	水	南蛮漬け 南瓜含め煮 粕汁 ごはん	牛乳orジョア	827	780
10	木	クリームシチュー サラダ ごはん フルーツポンチ	牛乳orジョア	1033	976
11	金	肉団子甘酢からめ 卵の花炒り煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	909	862
14	月	鶏肉から揚げ サラダ 切り干し煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	864	817
15	火	スパゲティミートソース 和えもの コンソメスープ バターロール	牛乳orジョア	820	773
16	水	きのこご飯 揚げだし豆腐あんかけ ゆかり和え 味噌汁	牛乳orジョア	866	819
17	木	南瓜ひき肉フライ サラダ 炒り豆腐 わんこそば ごはん	牛乳orジョア	823	776
18	金	夏バテ防止"スタミナ丼"大作戦(うなぎ丼ハーフ&焼き肉丼ハーフ)	牛乳orジョア	849	802
		焼き野菜(南瓜・茄子・ピーマン・もやし) スープ餃子	牛乳orジョア		

都合により献立の一部が変更することがあります。

食事と健康の密接な関係

● 『生活習慣病とは』

生活習慣病とは、体に悪い生活習慣が要因となって発症したり、進行したりする生活に密着した病気のことです。近年増加の一途をたどる糖尿病や高脂血症などは以前「成人病」と呼ばれてました。しかし、病気の発症・進行に食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係していることから「生活習慣病」と呼ばれるようになり小学生にまで及んできています。

現代人の生活は、ストレスが続く毎日です。そうした中、運動不足や睡眠不足、偏食や過食などの不規則な食生活、タバコや酒の飲み過ぎなど、体に悪い習慣を続けていると、体に負担をかけるだけでなく、さまざまな病気の誘発につながります。

正しい食生活提案

- ①栄養バランスの良い食事
- ②適切なエネルギーの食事
- ③規則正しい食事



夏の疲労を防ぐためには、毎日の生活を整えていくことも大切です。例えば十分な睡眠を取る。甘味料が含まれている水分を摂りすぎない、冷房の設定温度は25～28℃にして体を冷やしすぎない、など。この「体を冷やさない」も重要で、入浴はシャワーで済ませず、なるべく毎日湯舟に浸かるようにしましょう。