

絵食だより

梅雨明けとともに、楽しい夏休みがやってきます。長い休みに入ると、夜更かし、朝寝坊、朝食欠食と生活リズムが崩れがちになります。「夏休み、元気のもと食から」を合言葉に、今まで通りの規則正しい生活を送りましょう！そして、元気に2学期を迎えましょう。



★★夏を元気に 過ごすために★★



暑い夏を健康に過ごすために、まずは食生活をきちんと整えることが大切です。夏を元気に過ごすために、食事面から8つのポイントを紹介し

な



なまものや肉の生焼けに注意！十分に火を通しましょう。

つ



つめたいものは、ほどほどに！おなか冷え、胃腸の調子が悪くなります。

や



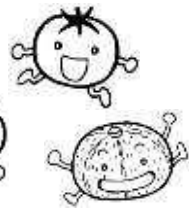
やたらにおやつばかり食べないで、時間と量を決めて食べましょう。

す



すを使った料理や梅干しは、疲労回復に役立ちます。特に蒸し暑いときには、おすすめです。

み



みどりの仲間の野菜をたっぷりとりましょう。ピーマン、オクラ、ゴーヤ、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ。旬の野菜が豊富です。

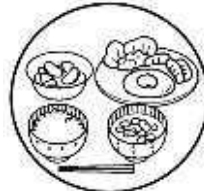
の



のみ物の基本は、水かお茶、こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう！牛乳も1日コップ1杯は飲みましょう。

しょく

しょくじは、好き嫌いしないで、3食バランスよく食べましょう。夏バテ予防には、食事が一番。



じ



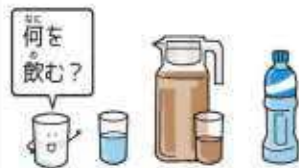
じかんを決めて1日3食。規則正しい食事が、よい生活リズムをつくれます。

★★水分補給をしっかりとしましょう★★

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。



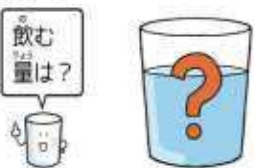
熱中症を予防する 水分補給のポイント



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。

砂糖の量はどのくらい？



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

令和7年

7月分 予定献立表

日(曜)	献立名			つかわれているしょうひんとそのおもなはたらき			えいようか 34年生の 上りルーズ (Kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	き はたらくかゆ だいおんの もとなるもの	あか ち・にく・ほね・は など体のもとに なるもの	みどり びょうきをふせぎ からだのちようしを ととのえるもの	
1(火)	むぎごはん 		チンジャオロース なつやさいのカレーチップス れいとうみかん	こめ むぎ あぶら さんおんとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にがうり カボチャ れいとうみかん	550 22.1
2(水)	フラワーロール 		だいのすのインドふうにくみ こまつなとわかめのサラダ	フラワーロール じゃがいも さんおんとう しろうりごま あぶら	ぎゅうにゅう だいのす しょうゆ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが パセリ トマトケチャップ こまつな きゅうり ホールコーン	546 26.7
3(木)	ごぼうとぶたにくのまぜごはん 		わかやのうえんさんの しろとうもろこし おろのみぞしる	こめ あぶら さんおんとう 3年生がとうもろこしのかわむきをしてく ます！	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ とうもろこし たまねぎ	565 24.4
4(金)	じごなうどん 		おろしうどんのしる だいのすとこさかなの あおのりふうみ そくせきつけ	じごなうどん さんおんとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しょうゆ だいのす かえりにほし あおのり	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ きゅうり	555 27.3
7(月)	セタ ★7月7日は「セタ」です。給食の中に、セタをイメージして量形の食材をつかっています★						621 21.9
	わかめなめし 		ほしがたわふうハンバーグ たなはたじる たなはたデザート	こめ あぶら しろうりごま でんぶん そうめん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく しょうゆ もめんどうふ	だいこん にんにく にんじん オクラ	
8(火)	むぎごはん 		じゃがいもとりにくの さっぱり こんにゃくサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく だいのす サラダこんにゃく しょうゆ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん にんにく ホールコーン だいこん きゅうり	569 23.3
9(水)	えだまめとコーンのごはん 		あんかけにくだんご とうにゅういりみそしる	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いたこんぶ ぶたにく もめんどうふ とうにゅう あかみそ しろみそ しょうゆ	ホールコーン えだまめ にんじん だいこん ねぎ	516 21.5
10(木)	まっちゃあげパン 		ポトフ ツナサラダ	コッパパン あぶら きびとう じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ツナ	かぶ かぶのは キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ だいこん きゅうり ホールコーン	576 24.2
11(金)	キムチチャーハン 		ししゃもフライ とうがんのスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう やきぶた ししゃも とりひきにく もめんどうふ	はくさいキムチ ねぎ ホールコーン あおピーマン とうがん ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	616 27.7
14(月)	むぎごはん 		なまあげとぶたにくのみそに ごますあえ	こめ むぎ あぶら さんおんとう しろうりごま	ぎゅうにゅう なまあげ しょうゆ ぶたにく きょうざくらみそ	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ あおピーマン こまつな キャベツ もやし	588 25.9
15(火)	郷土料理(沖縄県) 沖縄県の炊き込みご飯の「ジューシー」や、沖縄の美しい海で育ったもずくをお楽しみ♪						538 24.9
	ジューシー 		シイラのバジルフライ もずくスープ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ さつまあげ シイラ もずく	ほししいたけ にら バジル たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ	
16(水)	むぎごはん 		なつやさいカレー コーンサラダ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう しょうゆ	なす かぼちゃ あおピーマン たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが ダイストマト キャベツ きゅうり ホールコーン	644 20.2

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

まいにちのきゅうしょくから夏野菜をみつけよう！



トマトとうもろこしきゅうりとうがんなすゴーヤーかぼちゃえだまめピーマン

太陽の恵みをたっぷり浴びた「夏野菜」はビタミンや水分がたっぷり！！夏バテ予防のためにもすききらいせず食べましょう！