

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します。

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



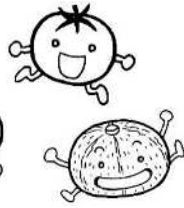
やたらにおやつばかり食べないで、時間と量を決めて食べましょう。

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。

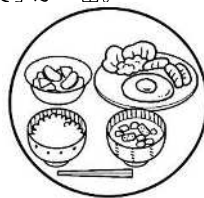
の



のものの基本は、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、好き嫌いをしないで、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？

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g
1	2	3
スポーツ飲料	麦茶	
約31g	0g	
4	5	

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8年

7月分 予定献立表



日(曜)	献立名			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			えいようか
	主食	牛乳	おかず	き はたらく力や たいおんの 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 からだのしょうしを ととのえるもの	
1(水)	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 さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	あおピーマン にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ゴーヤ かぼちゃ れいとうみかん	562 22.3
2(木)	シュガーあげパン 		ポトフ こんにゃくサラダ	コッペパン グラニューとう じゃがいも さとう サラダこんにゃく	ぎゅうにゅう ワインナー ぶたにく	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 コーン だいこん きゅうり	556 21.3
3(金)	むぎごはん 		なまあげとキムチのいためもの チョレギサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら しろいりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ のり	にんじん たまねぎ はくさいキムチ にら もやし キャベツ きゅうり あかピーマン にんにく	553 24.3
6(月)	★ 3年生のみなさんが「とうもろこしの皮むき」をしてください！ 若谷農園さんで取れた「雪の妖精」という甘い白とうもろこしを使います。お楽しみに！ ★						531 22.2
	じごなうどん 		ごまじるうどんのしる むしとうもろこし ちゅうかきゅうり	じごなうどん しろいりごま すりごま ねりごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりくに あぶらあげ こんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう とうもろこし きゅうり にんにく しょうが	
7(火)	◎ 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星形の食材を使っています。						676 50.8
	こぎつねずし 		ほしがたコロッケ そうめんじる たなばたゼリー	こめ あぶら しろいりごま さとう そうめん	ぎゅうにゅう とりくに あぶらあげ しろはなまめコロッケ とうふ とうにゅう	ほししいたけ ねぎ こまつな	
8(水)	むぎごはん 		しおマーボー豆腐 えのきとわかめのナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん しろいりごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こねぎ りょくとうもやし こまつな えのきだけ	546 26.0
9(木)	くろパン 		だいずのインドふうにごみ レモンサラダ	くろパン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しょうが パセリ トマトケチャップ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	568 26.6
10(金)	キムタクチャーハン 		ねぎしおまんじゅう とうがんのスープ	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた とりくに とうふ	たまねぎ はくさいキムチ あおピーマン にんじん ねぎ たくあんづけ とうがん ほししいたけ チンゲンサイ	523 24.2
13(月)	◎ 郷土料理（沖縄県）・・・沖縄県の炊き込みご飯「ジュシー」や、沖縄の美しい海で育ったもずくをお楽しみに！						524 26.8
	ジュシー 		いかのこくとうかりんあげ もずくスープ	こめ あぶら こくとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ いか もずく	ほししいたけ にら たけのこ にんじん えのきだけ ねぎ	
14(火)	むぎごはん 		やさいのうまに ごしきあえ ごましょうゆ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく しろいりごま	ぎゅうにゅう なまあげ とりくに	ごぼう にんじん たけのこ こまつな キャベツ もやし コーン	525 19.9
15(水)	むぎごはん 		なつやさいカレー てづくりふくじんづけ ソーダアイス	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす かぼちゃ あおピーマン たまねぎ りんご セロリー にんにく しょうが ダイストマト きゅうり だいこん れんこん	556 20.6

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

なつやさい
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



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らいせず食べましょう！