

7月のきゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立新井小学校

1日三食しっかり食べて、体調をととのえて、元気に夏休みをむかえましょう♪

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価
1 木	よくばり揚げパン 牛乳 コーンサラダ 肉団子スープ ぶどうゼリー	きなこ とりにく ぶたにく	パン さとう あぶら でんぶん はるさめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが こまつな ぶどう	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g	12 月	カラフル焼肉丼 牛乳 豆腐のみそ汁 すいか	ぶたにく とろふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま	キャベツ にんにく ピーマン ねぎ すいか	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g
2 金	わかめご飯 牛乳 いわしのかば焼き 磯和え みそ汁 冷凍みかん	わかめ いわし しらすほし みそ のり あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも たまねぎ ねぎ みかん	しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ みかん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g	13 火	じゃこガーリックライス 牛乳 レバーとポテト の変わり揚げ キャベツの米粉ポ タージュ 冷凍みかん	ベーコン みそ ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま バター	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ほうれんそう みかん	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.4 g
5 月	ウィンナーピラフ 牛乳 ポークビーンズ りんごゼリー	ウィンナー だいず ぶたにく ベーコン	こめ あぶら バター じゃがいも だいず さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト きやいんげん りんご	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g	14 水	ターメリックライス&チリコンカン 牛乳 小松菜のマスタード和え パインゼリー	だいず ぶたにく チーズ ツナ	こめ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース こまつな しめじ もやし パインアップル	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.4 g
6 火	キムチご飯 牛乳 切干大根の春巻き 中華もやし トックスープ すいか	ぶたにく みそ とりにく こんぶ	こめ あぶら さとう トック はるまきのかわ	しょうが にんじん はくさい だいこん たまねぎ にんにく もやし こまつな すいか	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g	15 木	コッペパン 牛乳 ムサカ 天使の羽のミネスト ローネ トマト チョコレートクリーム	ぶたにく たまご ヨーグルト ベーコン レンズめめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん トマト にんにく セロリー キャベツ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.2 g
7 水	枝豆とコーンのご飯 牛乳 さばの塩焼き きゅうりとわかめのあ えもの セタ汁 冷凍みかん	ベーコン さば とりにく こんぶ しろみさかな	こめ ごま さとう トック しょうが みかん	とうもろこし えだまめ にんじん きゅうり しょうが みかん	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g	16 金	夏休み前のお楽しみ 給食♪	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんめめ	こめ バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン にんにく しょうが りんご ほうれんそう えのきたけ みかん パイン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g
8 木	クロックムッシュ 牛乳 クラムチャウダー カレーフライビーンズ いちごのアイス	チーズ ハム あさり ベーコン だいず なまクリーム	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.4 g	<p>夏休み前、最後の給食です！ 何が出るかは、当日までお楽しみに(^^)♪</p> <p>体に気をつけて、元気に夏休みを過ごしてくださいね！ また、9月にお会いしましょう♪</p>					
9 金	なすとツナのトマトス パゲティ 牛乳 キャベツベーコンスープ チョコチップスコーン	ベーコン ツナ チーズ ヨーグルト スキムミルク	スパゲティ あぶら バター こむぎこ さとう チョコレート	にんにく セロリー たまねぎ なす トマト にんじん キャベツ こまつな	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.9 g	<p>旬を迎えた「えだまめ」 7月7日に、3年生とあゆみ学級のみなさんが、枝豆のさや取りをお手伝いしてくれる予定です！</p>					

栄養価の月平均値

エネルギー626kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.6g 塩分 2.2g

栄養価の基準値(中学生)

エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

朝ごはんをしっかり食べて、熱中症を防止しよう！！

梅雨が明けると一気に夏到来、気温もぐんぐん上がってきます。

えっ、本当??

熱中症が心配な時期になりますが、実は、

朝ごはんをしっかり食べることで、熱中症を予防することができるんです！

熱中症になって、救急車で病院に運ばれる人には

ピーポー！

朝ごはんを食べてこなかった人が多いのだそうです。

熱中症予防と言えば、水分補給が大切なように思いますが、



なぜ、朝ごはんが熱中症予防と関係があるのでしょうか。

実は、私たちが食べている食事の中には、たくさん水分が含まれています。

食事に含まれる水分量は、

大人の場合、1日1リットル程度とされています。

1食で、約330ccの水分

ごはん1杯に含まれる水分量は、90ccくらいです。



また、食事をとることで、水分のほかにも、スープや味噌汁を

飲むことで塩分が取れますし、パンにも塩分が含まれています。

**つまり、朝ごはんをしっかりとることで、
体に水分と塩分をおぎなうことができるのです！！**

このことが、熱中症予防につながると考えられています。



人は寝る間に、たくさんの汗をかいています。

夏になれば汗の量も多くなり、それだけ、朝起きた時は

体が、水分と塩分を必要としている状態だと言えます。

暑い時期こそ、栄養バランスのとれた朝ごはんをしっかり食べて、

熱中症にならずに、元気に体を動かせるようにしたいですね！！



もうすぐ夏休み。夏休みの間も、「早寝、早起き、朝ごはん！」を心がけましょう。



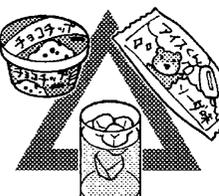
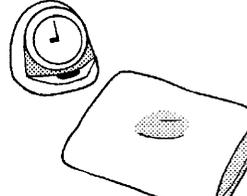
栄養教諭 古賀

給食だより 7月

市川市立新井小学校

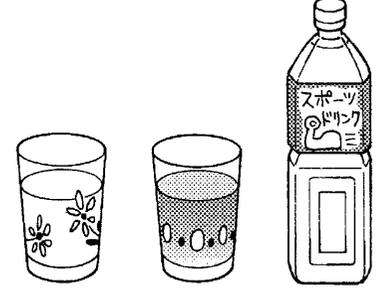
気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを！

<p>1日3食をしっかりとる</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ち、体調不良になってしまいます。</p> 	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。</p> 

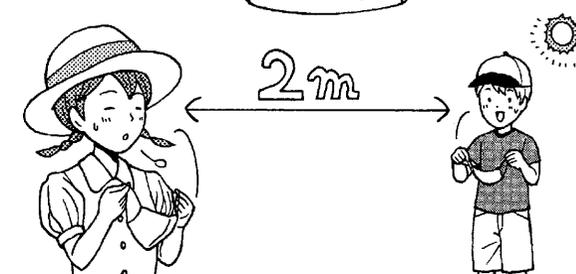
何を飲めばいいの？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



暑い時にはマスクを外そう

マスクをつけていると、皮膚から熱が逃げにくく、気がつかないうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。暑い時の屋外で、人と2m以上離れている場合には、マスクを外すようにします。また、マスクをしている時は、暑い日や時間帯の外出を避けて、こまめに水分補給をします。

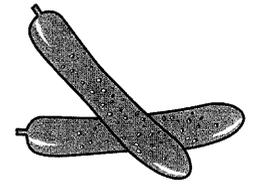


「おうちで給食メニュー」先日、給食リクエストボックスに「レシピを教えてください」と投稿のあったメニューのレシピをご紹介します！

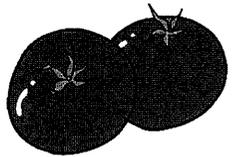
わかめとトマトの中華サラダ（4人分）

【材料】

もやし	1/3袋 (70g)
乾燥わかめ	4g トマト
きゅうり	1本
ごま	大さじ1



1個



サラダ油・ごま油 各小さじ1

砂糖 小さじ1

しょうゆ 大さじ1と2分の1

酢 小さじ1

ドレッシング

【作り方】

- もやしをよく洗ってゆでる。わかめは水でもどす。トマトは角切り、きゅうりは斜め小口に切る。
- ドレッシングの材料をボールに入れて、泡だて器でよく混ぜておく。
- 切った野菜ともやしの水気をよく切り、2のドレッシングとあわせる。器に盛り、ごまをふる。

給食で人気の野菜メニューです！夏野菜がおいしいこの季節、ぜひおうちで作ってみてください。

なお、リクエストボックスにお手紙をくれるときは、お名前も必ず書いてくださいね。