



7月 学校給食よていこんだて表

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！

※材料の割合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

Table with columns: 日(曜), 牛乳, 主食, おかず・デザートなど, こんだてについて, 食品名 (おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量), 月平均栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量)

千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

- 1 日時 令和6年7月29日(月) 受付:13時00分 研究発表会:13時15分から16時45分
2 場所 市川教育会館 多目的ホール
3 内容 ・各班経過報告
・研究発表『ICT機器を活用した食育 ~有効な指導方法の構築を目指して~』
富美浜小学校 栄養教諭 田所 理紗
市川小学校 学校栄養職員 白井 綾
・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
・講演『未来の食育をになう新しい取り組み ~タブレット端末までできる便利な使い方~』
・講師 市川市立塩焼小学校 教諭 宇山 由則 先生
市川市立鬼高小学校 教諭 江幡 敬兵 先生

申し込み 参加希望の方は、7月16日(火)までに各学校教頭までご連絡下さい。

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！



旬を迎えた「えだまめ」
7月4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！



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

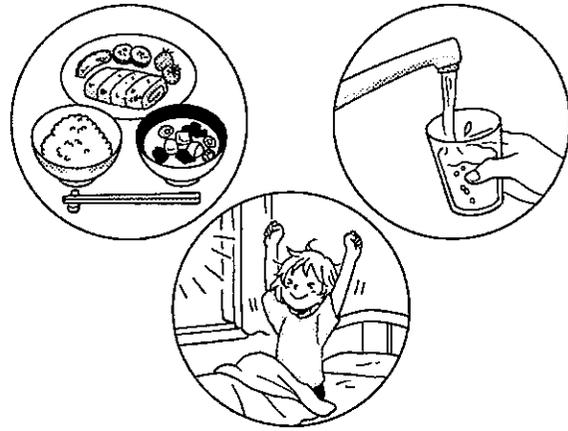
給食だより 7月

市川市立新井小学校

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

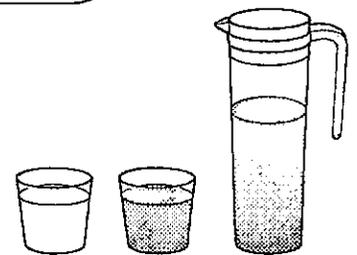
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

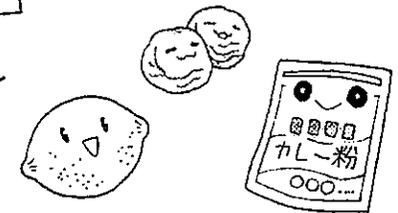


ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



食欲がわかない時は？

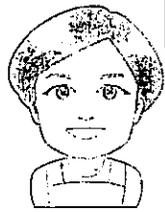


食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

参考文献 「保健委員会とっしよに今日からできる 予防のてびき みんなでやろう！ 学校でふせぐ病気やけが」 斎藤久美監修 文研出版刊
「SDGsのきほん 未来のための17の目標⑦ エネルギー 目標7」 稲葉茂樹著 ポプラ社刊ほか

きゅうしょくレシピ しょうかい

キャラメルポテト

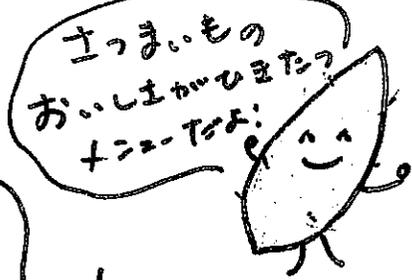


リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいします！

7月5日の給食に登場します！

(材料：作りやす...分量)

- ・ じゃがいも 中くらい 1本
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 水煮大豆 30g
- ・ かたつ粉 適量
- ・ グラニュー糖 大さじ3
- ・ 牛乳 30cc
- ・ バター 大さじ3
- ・ 水 50cc



たれ

(作り方)

- ① じゃがいもは皮つきのまま1cm位の角切りにする。水煮大豆にかたつ粉をまぶす。
- ② ①を油で揚げる。たれの材料は小鍋で煮める。
- ③ 揚げたじゃがいも、大豆をたれとからめる。