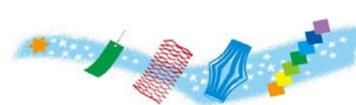




7月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

梅雨が明けると一気に暑くなります。今年の夏は暑そう！体調管理をしっかりとしましょう！



栄養価の月平均値 エネルギー626kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.4g 塩分 2.4g
栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

※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	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価
1 水	ターメリックライス&チリコンカン牛乳 レタスとベーコンのスープ	だいたいず ぶたにく ベーコン	こめ あぶら 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 レタス こまつな	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	10 金	小松菜と豚肉の焼きそば牛乳 わかめスープ 型抜きチーズ	とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく	こめ さとう でんぶん しらたき じゃがいも	たけのこ こまつな チンゲンサイ ねぎ にんじん しめじ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.8 g	21 火	うな玉井牛乳 豚汁	あぶらあげ たまご うなぎ ぶたにく みそ	こめ さとう でんぶん こんにやく にんじん じゃがいも	たまねぎ みつば ごぼう だいこん ねぎ こまつな	エネルギー 641 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
2 木	豚丼牛乳 さつま汁	ぶたにく	こめ あぶら しらたき さとう さつまいも こんにやく	たまねぎ ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g	13 月	親子丼牛乳 肉じゃが	とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも しらたき さやいんげん	たまねぎ みつば にんじん さやいんげん	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g	22 水	コッペパン牛乳 白いんげん豆と豚肉の煮込み チョコレートクリーム	ぶたにく だいたいず いんげんまめ ベーコン	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう チョコレートクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.0 g
3 金	じゃこガーリックライス牛乳 インド煮りんごゼリー	ベーコン ぶたにく ちりめんじゃこ さつまあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー グリーンピース りんご	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.2 g	14 火	ささみカツサンド牛乳 ABCスープ パインアップル	とりささみ ベーコン	コッペパン あぶら こむぎこ マカロニ パンこ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん パインアップル	エネルギー 593 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.9 g	27 月	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 ヨーグルト	ベーコン ツナ チーズ ヨーグルト	スパゲティ あぶら たまねぎ トマト にんじん キャベツ こまつな	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.3 g	
6 月	五穀ごはん牛乳 生揚げの肉味噌煮	わかめ しらすぼし だいたいず みそ ぶたにく	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g	15 水	チャーハン牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 家常豆腐	なるとまき ししゃも あおりのり ぶたにく みそ	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	しいたけ にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.9 g	28 火	チンジャオロース丼牛乳 ワンタンスープ アップルシャーベット	ぶたにく あぶら かつくりこ はるまきのかわ	こめ さとう あぶら かつくりこ しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな りんご	たけのこ ピーマン しょうが ねぎ にんじん ごぼう りんご	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.6 g
7 火	カツ丼牛乳 セタ汁 パインアップル	ぶたにく たまご とりにく こんぶ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら ひやむぎ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな オクラ ねぎ パイン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g	16 木	キムチご飯牛乳 さわらのから揚げ 中華コーンスープ	ぶたにく さわら たまご	こめ あぶら さとう ごま	しょうが にんじん はくさい とうもろこし ねぎ ほうれんそう	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.8 g	29 水	クロックムッシュ牛乳 ポークビーンズ 冷凍みかん	チーズ ハム だいたいず ぶたにく ベーコン なまクリーム	パン あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん みかん	エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.2 g
8 水	夏野菜カレーライス牛乳 ポパイコーンソテー	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ	こめ バター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン ほうれんそう	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g	17 金	カレーミートサンドパン牛乳 ポトフ 型抜きチーズ	ぶたにく ソーセージ チーズ	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g	30 木	お楽しみ献立	ぶたにく こめ あぶら さとう ごま でんぶん はるさめ	キャベツ にんにく ピーマン しょうが ねぎ にんじん はくさい こまつな	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g	
9 木	よくばり揚げパン牛乳 野菜のポタージュ オレンジゼリー	きなこ ベーコン	パン さとう あぶら バター こむぎこ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう オレンジ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g	20 月	味噌ラーメン牛乳 小松菜ぎょうざ いちごのアイス	ぶたにく なるとまき こんぶ みそ ひじき ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう ぎょうざのかわ でんぶん こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ だいたいず やし にんじん たけのこ こまつな とうもろこし いちご	エネルギー 660 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g	 <p>夏休みが短縮になり、7月31日まで学校があります。とても暑くなりますので、水分、塩分、栄養、休養をしっかりとって、夏の太陽に負けないカラダを作りましょう！！また、夏休み明けに、元気でお会いしましょうね(^^)</p> <p>栄養教諭 古賀</p>					

市川市原木の農家「まつながさん」が作られたおいしい小松菜を使う予定です。

21日は土用の丑の日！夏バテに負けない力を与える「うなぎ」を使いました。

夏野菜の代表「なす」を使ったトマト味のスパゲティです。なすが苦手な人にも食べやすい味にしました。

7月7日 セタ献立です。オクラを輪切りにして汁に浮かべ、星空をイメージしました。

ほうれん草が大好きな主人公が出てくるアニメの「ポパイ」にちなんで、ほうれん草のソテーをこのように名付けました。

久々の登場！大人気のおよばり揚げパンです。

給食だより 7月

市川市立新井小学校

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日食事をきちんと食べることが大切です。

水分補給はのどがかわく前に!

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさん汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



熱中症を



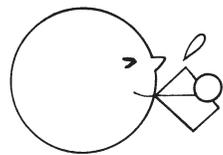
防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく動かなくなることで起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分をこまめにとる

食事をきちんととる

休養を十分にとる



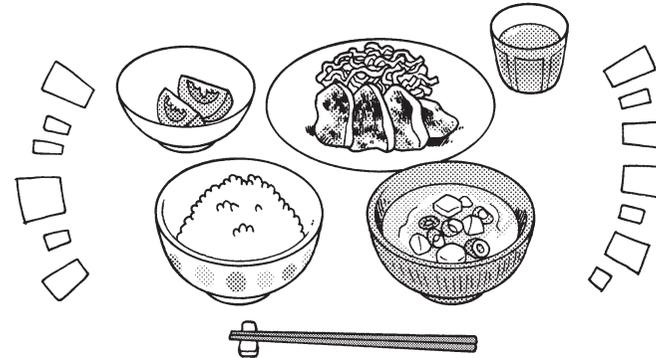
とりすぎ注意! 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



バランスのよい食事

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏ばてをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。



そうめんだけじゃ……

わたしたちだけじゃさみしいな



わたしたちも



ご一緒にするよ!

わーい!



夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな? 点と点をつないでね。

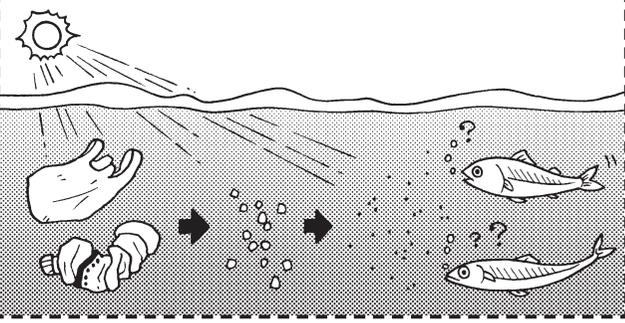
南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀	子	瓜	瓜
・	・	・	・	・
・	・	・	・	・
な	ゴ	・	・	・
す	ー	き	か	と
	ヤ	ゆ	ぼ	も
	(り	ち	も
	が	う	や	も
	う	り	ち	も
	り	り	や	も



ひらがなで答えを記入し、下の漢字はどの野菜のことかな? 点と点をつないでね。

持続可能な社会 プラスチックごみを減らそう

ペットボトルやビニール袋などのプラスチックごみが海に流れ出て、波や紫外線などで細かく砕かれ、マイクロプラスチック(5mm以下の破片)になって海を汚しています。プラスチックは有害物質を吸着しやすく、これを食べた魚を人間が食べることによる人体への影響も心配されています。ごみを減らす工夫や分別を心がけましょう。



保護者のみなさまへ

夏は、暑さで体がだるくなったり食欲がなくなったりして、体調をくずしやすい季節です。早起き、早寝で生活リズムをととのえて、朝ごはんをしっかり食べるようにすると、子どもたちも元気に夏をすごせます。