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。

栄養価の月平均値　エネルギー651kcal　たんぱく質　25．0g　脂質　20．6g　塩分　2．2g
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

日	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	金	ターメリックライス＆チリコンカン ぎゅうにゅう ごぼうサラダ パインゼリー	だいず ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース ごぼう もやし きゅうり とうもろこし パイン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.4 g
4	月	カラフルやきにくどん ぎゅうにゅう とうふのみそしる ヨーグルト	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま	キャベツ にんにく あかピーマン ねぎ きいろピーマン	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g
5	火	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう じゃがたこやき オレンジゼリー	やきぶた たまご わかめ こんぶ ベーコン たこ たまご あおのり	ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ	きゅうり もやし にんじん しょうが オレンジ	エネルギー 695 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.7 g
6	水	キムチごはん ぎゅうにゅう もちごめつきにくだんご ちゅうかもやし トックスープ　すいか	ぶたにく とりにく こんぶ	こめ あぶら さとう ごま もちごめ でんぷん トック	しょうが にんじん はくさい ねぎ しいたけ もやし きゅうり はくさい こまつな えのきたけ だいこん すいか	エネルギー 683 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g
7	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう だいずとじゃこのふりかけ さばのしおやき きゅうりとわかめのあえもの たなばたじる れいとうみかん	だいず さば ちりめんじゃこ わかめ とりにく いとよりだい こんぶ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	しょうが きゅうり にんじん えのきたけ こまつな オクラ ねぎ れいとうみかん	エネルギー 616 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g
8	金	じゃこガーリックライス ぎゅうにゅう レバーとポテトのかわりあげ キャベツのこめこポタージュ	ベーコン みそ ちりめんじゃこ ぶたレバー	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	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.4 g
11	月	ちゅうかどん ぎゅうにゅう わかめとトマトのちゅうかサラダ チョコレートプリン	ぶたにく えび うずらのたまご わかめ なまクリーム	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう チョコレートシロップ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ さやえんどう もやし トマト きゅうり	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.8 g

たこやきそっくりの「じゃがたこやき」です！

日	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
12	火	クロックムッシュ ぎゅうにゅう カレーフライビーンズ こめこあさりコーンシチュー　とうにゅうアイス	チーズ ハム あさり とりにく いんげんまめ とうにゅう チーズ だいず	パン あぶら じゃがいも バター	たまねぎ セロリー とうもろこし パセリ	エネルギー 689 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.4 g
13	水	ぶたどん　ぎゅうにゅう こまつなのﾏｽﾀｰﾄﾞあえ だいこんのみそしる はちみつレモンゼリー	ぶたにく ツナ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ むぎ あぶら しらたき さとう はちみつ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな えのきたけ もやし だいこん レモン	エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g
14	木	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう キャベツベーコンスープ チョコチップスコーン	ぶたにく だいず チーズ ベーコン 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	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ こまつな	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.4 g
15	金	わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのさんがやき ぐだくさんみそしる まつながさんのえだまめ	わかめ しらすぼし いわし ぶたにく みそ なまあげ かつおぶし	こめ こめこ ごま でんぷん こんにゃく	ねぎ しょうが はくさい えだまめ にんじん ごぼう	エネルギー 685 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g
19	火	なつやすみまえの おたのしみ きゅうしょく(^^♪	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ ベーコン	こめ バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ナタデココ	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 もやし ほうれんそう とうもろこし みかん パイン もも バナナ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g

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！

なにがでるかな？当日までおたのしみに！！

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♪



栄養教諭　古賀



旬を迎えた「えだまめ」
7月15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！

「おうちで給食メニュー」給食で人気のあるサラダのレシピを紹介します。7月11日の給食に出ます！

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		１個
きゅうり	１本	
ごま	大さじ１	
サラダ油・ごま油	各小さじ１	ドレッシング
砂糖	小さじ１	ドレッシング
しょうゆ	大さじ１と２分の１	ドレッシング
酢	小さじ１	ドレッシング

【作り方】

1　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。
2　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。
3　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。



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

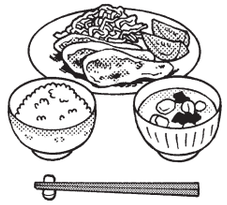
市川市立新井小学校

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！

1日3食をしっかりとる

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。



こまめな水分補給

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するようにします。



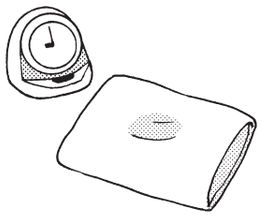
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

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、しっかり睡眠をとります。

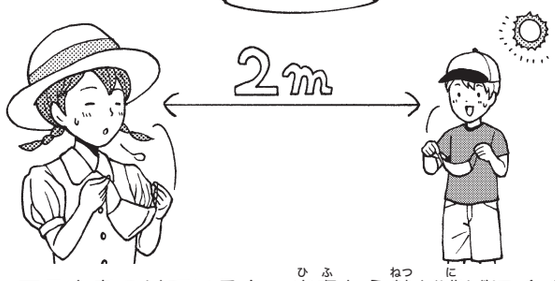


何を飲めばいいの？

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。



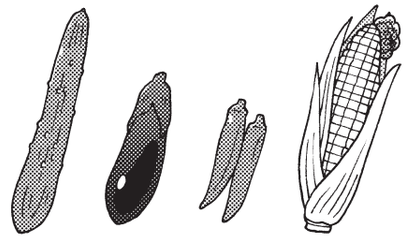
暑い時には マスク を外そう



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。

クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

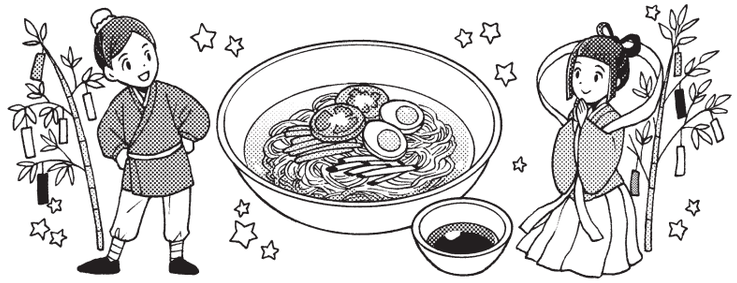
①キュウリ
②ナス
③オクラ
④トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ（okra）」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

答え／③オクラ

つくってみよう！七夕に具だくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめんに野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、具だくさんにすることで、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

オレンジジュース 500mL



スティックシュガー
約18本分（約53g）

スポーツドリンク 500mL



スティックシュガー
約10本分（約31g）

乳酸菌飲料 500mL



スティックシュガー
約18本分（約55g）

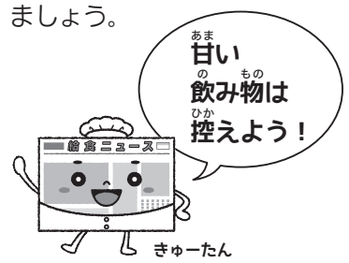
コーラ 500mL



スティックシュガー
約19本分（約56g）

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



保護者のみなさまへ

夏休み期間中に子どもたちが遊びに出かける時には、熱中症予防のためにこまめに水分補給をする、屋外で人と2m以上離れている時はマスクを外す、暑いところを避けるようにするなどのアドバイスをお願いいたします。

参考文献 『知って防ごう熱中症』田中英登著 少年写真新聞社刊　厚生労働省HPほか