



きゅうしょく

# 給食だより

もうすぐみんなが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないいろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



## 夏休みの食生活のポイント

### ●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。



### ●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

### ●冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

### ●栄養バランスのよい食事をとろう

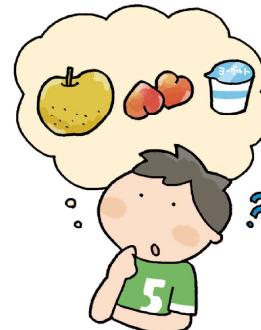
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

### 見直そう！

### 間食のとり方



### 食べる内容を考えよう



### 食べる量を考えよう



### 時間を決めて食べよう



## なつやす 夏休みにチャレンジ！野菜 やさい 調べればわかるよ クイズ

なつ たいよう めぐ う 夏には太陽の恵みを受けた、たくさんのおいしい野菜が食べられます。  
み まわ やさい な 身の回りにある野菜について調べながらクイズに答えてみましょう。

**Q1** あなたの家の近くにはどんな野菜の畑がある?  
じぶん 自分の いえ 家の畑でもいいよ！

**Q2** 夏にとれる野菜にはどんなものがある?  
はだけ 畑や スーパーで調べてみよう！

**Q4** その1番多く買う野菜はどんな花が咲くかな？かいてみよう！  
としょかん 図書館や インターネット、はだけ 畑に行って調べてみよう！

**Q3** おうちの人が夏に1番多く買う野菜は何かな?  
ひとつ か一緒に買 いの い物に行ってねたん じゅるい 値段や種類も調べてみよう！

あなたが調べた野菜のクイズを作ってみよう！  
【例】「トマトの花のはな 花びらは何枚？」  
れい はな なんまい  
しだれ おどろいたことや発見したことを友だちに教える気持ちでかんがえてみてね！

**Q**  
(こたえ)  
おうちのかたへ

なつやす 夏休みは、親子で一緒に買い物をしたり料理を作ったりできる良い機会です。子どもたちが野菜に興味を持つきっかけとして、一緒にクイズに挑戦していただければ幸いです。

がつ  
7月 給食予定献立表

きゅうしょくよていこんだてひょう

ひがくさんそくせいかくさん  
東国分寺風学園  
市川市立曾谷小学校

| 日  | 曜日 | こんだて   | あか<br>赤   | ちや骨、肉を<br>つくるもの   | き<br>黄   | ねづ<br>からだ<br>から<br>なるもの                                   | みどり<br>緑 | からだ<br>から<br>の調子を<br>整えるもの |  |
|----|----|--|---|---|--|---|----------|----------------------------|--|
| 1  | 火  | しゅしょく<br>おかず（主菜） おかず（副菜）<br>デザート ぎゅうにゅう                            |   |   |  |   |          |                            |  |
|    |    | たこめし<br>さばのたつたけ<br>じゅかいものふくめに<br>ぎゅうにゅう                            | たこ<br>さば<br>あぶら じゃかいも こんにゃくさとう<br>ぎゅうにゅう            | こめ あぶら さとう<br>でんぶん あぶら<br>にんじん たまねぎ にんじん<br>はんげしょくこんだて<br>半夏生献立   | しお<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量   | 553 kcal<br>25.9 g<br>21.4 g<br>2.2 g                     |          |                            |  |
| 2  | 水  | コッペパン<br>レモンハニー<br>いんげんまめのトマトに<br>チーズサラダ<br>ぎゅうにゅう                 |   | コッペパン<br>レモンハニー<br>オリーブオイル じゃかいも さとう<br>ツナチーズ<br>ぎゅうにゅう           |  | エヌギー 587 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 22.5 g<br>食塩相当量 2.3 g |          |                            |  |
| 3  | 木  | むぎごはん<br>カバオライスのぐ<br>もぞくスープ<br>ゆでとうもろこし<br>ぎゅうにゅう                  | とり だいす<br>ひた とうふ もぞく<br>とうもろこし<br>ぎゅうにゅう            | こめ おおむぎ<br>あぶら さとう<br>こまあぶら<br>とうもろこし<br>3年生<br>とうもろこしの皮むき        |  | エヌギー 562 kcal<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂質 16.3 g<br>食塩相当量 2.2 g |          |                            |  |
| 4  | 金  | しらすわかめごはん<br>じろみさかなのみぞだれからあげ<br>むらくもスープ<br>ひとくちりんごゼリー<br>ぎゅうにゅう    | わかめ ちりめんじやこ<br>じいらみそ<br>ひた とうふ たまご こんごうぶし<br>ぎゅうにゅう | こめ ごま<br>でんぶん あぶら さとう<br>マロニー でんぶん こまあぶら<br>ぎゅうにゅう                | しお<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量   | 591 kcal<br>28.7 g<br>18.3 g<br>2.3 g                     |          |                            |  |
| 7  | 月  | いなりごはん<br>ほしがたハンバーグ<br>そうめんじる<br>たなばたゼリー<br>ぎゅうにゅう                 | あぶらあげ<br>ハンバーグ<br>ひた なると こんごうぶし<br>ぎゅうにゅう           | こめ さとう<br>にんじん しいだけ<br>こまつな たまねぎ にんじん<br>みかんかん<br>たなばたんだけ<br>七夕献立 |  | エヌギー 632 kcal<br>たんぱく質 27.3 g<br>脂質 22.6 g<br>食塩相当量 2.5 g |          |                            |  |
| 8  | 火  | キャロットピラフ<br>あじのカレーばんごやき<br>グリーンサラダ<br>ぎゅうにゅう                       | とり<br>あじ チーズ<br>ツナ<br>ぎゅうにゅう                        | こめ オリーブオイル<br>オリーブオイルパンこ<br>あぶら さとう<br>ぎゅうにゅう                     | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかビーマン<br>バセリ<br>プロッコリー きゅうり キャベツ コーン たまねぎ                 | エヌギー 544 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂質 21.0 g<br>食塩相当量 2.6 g |          |                            |  |
| 9  | 水  | おきなわそば<br>ゴーヤチャンプル<br>シーカーサータルト<br>ぎゅうにゅう                          |   | かつおぶし こんぶ かまぼこ やきふた<br>ひた とうふ たまご かつおぶし<br>ぎゅうにゅう                 | おきなわそば<br>こまあぶら<br>だしで味わう<br>和食の日  | エヌギー 537 kcal<br>たんぱく質 35.0 g<br>脂質 23.2 g<br>食塩相当量 3.0 g |          |                            |  |
| 10 | 木  | ごはん<br>スペシャルなっとうあえ<br>じゃがぶたキムチ<br>おさかなアーモンド<br>ぎゅうにゅう              | なっとう のり ちりめんじやこ<br>ひた こんごうぶし<br>いわし<br>ぎゅうにゅう       | こめ<br>あぶら こんにゃく じゃかいも さとう<br>アーモンド<br>ぎゅうにゅう                      | こまつな<br>たまねぎ にんじん キムチ こまつな にら<br>なっとう ひこんだて<br>納豆の日献立                          | エヌギー 543 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂質 16.0 g<br>食塩相当量 2.1 g |          |                            |  |
| 11 | 金  | むぎごはん<br>チソジャオロースどんぐ<br>ちゅうあかふうコーンスープ<br>マンゴーブリン<br>ぎゅうにゅう         | ひた<br>とり たまご<br>ぎゅうにゅう                              | こめ おおむぎ<br>あぶら さとう でんぶん こまあぶら<br>コーン にんじん たまねぎ もやし こまつな<br>ぎゅうにゅう |  | エヌギー 567 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 17.7 g<br>食塩相当量 2.7 g |          |                            |  |
| 14 | 月  | セルフオムライス<br>セルフオムライスのたまご&ケチャップ<br>フィッシュサラダ<br>ひとくちりんごゼリー<br>ぎゅうにゅう | とり<br>シートエッグ<br>たら<br>ぎゅうにゅう                        | こめ あぶら バター<br>でんぶん あぶら じゃかいも さとう<br>キャベツ にんじん たまねぎ<br>ぎゅうにゅう      | にんじん マッシュルーム たまねぎ<br>エヌギー 554 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 22.4 g<br>食塩相当量 2.4 g |   |          |                            |  |

| 日  | 曜日 | こんだて  | あか<br>赤 | ちや骨、肉を<br>つくるもの                                  | き<br>黄 | ねづ<br>からだ<br>から<br>なるもの   | みどり<br>緑 | からだ<br>から<br>の調子を<br>整えるもの |  |
|----|----|---|---------|--|--------|---|----------|----------------------------|--|
| 15 | 火  | むぎごはん<br>なつやさいカレー<br>ひじきのマリネ<br>セレクトアイスクリーム<br>ぎゅうにゅう |         | こめ おおむぎ<br>ぶた たいす チーズ ヨーグルト<br>さとう あぶら<br>ぎゅうにゅう |        | エヌギー 620 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 19.8 g<br>食塩相当量 2.4 g<br>セレクト給食 |          |                            |  |

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

|                |
|----------------|
| 栄養価の7月平均値      |
| エネルギー 572 kcal |
| たんぱく質 25.6 g   |
| 脂質 20.1 g      |
| 食塩相当量 2.3 g    |

こんだてないよう  
献立内容についてのお知らせ

特に高温多湿になる夏休み前後の2週間程度(7月～9月中旬)が「熱中症〇週間」となっています。

いちかわしりつがこうぜんこう こ あんしんあんせん きゅうしょくいきょう きゅうしょくしつない はたら ちょうりじゅうじゅ 市川市立学校全校において、子どもたちの安心安全な給食提供のために、給食室内で働く調理従事者の けんこう あんぜん かんが こんだてないよう しょうしょき まいすう はいりよ きゅうしょく 健康と安全を考え、献立内容や使用食器の枚数に配慮した給食とさせていただいている。

ご理解、ご協力をよろしくお願ひいたします。

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7年8月6日(水)

受付：13時00分 研究発表会：13時15分から16時45分

2 場 所 市川市役所第2庁舎 4階会議室

3 内 容 •各班経過報告

- 研究発表 『魅力ある学校給食をめざして  
～給食をより美味しくするための料理法の研究～』  
若宮小学校 校舎栄養職員 庄司 高輔  
大柏小学校 栄養教諭 高崎 哲哉  
須和田の丘支援学校 栄養教諭 松村 雪衣
- 助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
- 講演 料理のコツを科学する  
『調理操作のなぜ?』を知り、確実においしく
- 講師 調理科学評論家 (サイエンス・クッキング・プロデューサー)  
木村 万紀子 先生

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



熱中症予防のための水分補給

あつ うんどう たいりょう あせ たいいない すい ぶん ほ きゅう  
暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少  
して脱水を起こします。この脱水がすむと熱中症になります。  
汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、  
大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、  
熱中症を予防しましょう。

