

8月 給食だより

令和6年7月 芦ヶ崎小学校



ご家庭でお子さん
と一緒に読みみ
ください!

夏休みが始まります。みなさんはどんな予定を立てていますか？楽しさの中にも規則正しい生活をするのを忘れずに、休み中も元気に過ごしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう すいぶんほきゅう 熱中症を予防する 水分補給のポイント

いよいよ夏本番です。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘みを感じにくくなります。そのため、砂糖がたくさん使われていても気づきません。飲み過ぎないように気をつけましょう。

気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどが渇きます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。

熱中症の予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



8月の予定献立

※都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	27 チキンとトマトの カレー カリコリきゅうり シューアイス	28 肉みそビビンバ わかめスープ	29 ご飯 ポテトコロケ ひじきの炒め煮 夏野菜のみそ汁	30 ご飯 豚肉のスタミナ炒め 三色ひたし かき玉汁	

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

答えは裏面に
あります。

① 朝のあいさつ。
② 田んぼで〇〇
かりをします。
③ 野菜を売って
いる店。
④ 雨が降ったら
さすもの。
⑤ 夜空にさく花。

や は おき あ ご ん

① にはん地図と〇〇〇地図。
② 朝に東からのぼって、西に沈む。
③ 夜遅くまで起きていること。
④ フランスの首都。
⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。

つ ズ

① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
② 英語で「キャロット」という野菜。
③ おしりが光る虫。
④ 海水浴に持っていこう。
⑤ ロケットに乗って地球の外へ。

い ぶ ゆ

日	献立名	黄:エネルギーになる	赤:体をつくる	緑:体の調子を整える	栄養価 (中学生)
27	ごはん	米			エネルギーkcal 682
	牛乳		牛乳		たんぱく質g 21.4
	チキンとトマトのカレー	じゃがいも 油 カレールー	鶏肉	人参 玉ねぎ トマト にんにく しょうが	脂質g 20 炭水化物g 102.5
	カリコリきゅうり	ごま ごま油		きゅうり 人参 コーン	食塩相当量g 2.3
28	シューアイス	砂糖 水あめ 小麦粉	卵 乳製品		エネルギーkcal 616
	ごはん	米			たんぱく質g 24.2
	肉みそビビンバ(肉みそ)	油 砂糖	豚肉 大豆 みそ	人参	脂質g 19
	肉みそビビンバ(ナムル)	砂糖 ごま油 ごま		ぜんまい 小松菜 人参 もやし	炭水化物g 89.5
29	わかめスープ	春雨	わかめ 豆腐 なた	人参 ねぎ えのきたけ	食塩相当量g 2.6
	ごはん	米			エネルギーkcal 669
	牛乳		牛乳		たんぱく質g 23
	ポテトコロッケ	油 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉		人参 玉ねぎ コーン さやいんげん	脂質g 17.6 炭水化物g 102.5
30	ひじきの炒め煮	油 砂糖	ひじき 鶏肉 さつま揚げ	人参 ごぼう 枝豆 こんにやく	食塩相当量g 2.2
	夏野菜のみそ汁		油あげ みそ	かぼちゃ 夕顔 なす 人参 玉ねぎ ねぎ	
	ごはん	米			エネルギーkcal 594
	牛乳		牛乳		たんぱく質g 27.3
30	豚肉のスタミナ炒め	油 砂糖	豚肉	玉ねぎ キャベツ にら にんにく しょうが	脂質g 15.3
	三色ひたし	ごま	たらすり身 砂糖 片栗粉	小松菜 もやし コーン	炭水化物g 87.6
	かき玉汁	じゃがいも 片栗粉	かまぼこ たまご	なめこ 人参 玉ねぎ	食塩相当量g 2.4

<今月の地場産野菜> たまねぎ きゅうり トマト ゆうがお なす キャベツ ねぎ なめこ じゃがいも

食育パズル

こたえ

① お は や ね は や お き あ さ ご は ん
 ② い
 ③ や お き あ さ ご は ん
 ④ か
 ⑤ は ん

① せ い か つ り ズ ム
 ② た ふ パ ラ
 ③ よ か つ り ズ ム
 ④ パ
 ⑤ グ

① う す い ぶ ん ほ き ゆ う
 ② に
 ③ ほ き ゆ う
 ④ う
 ⑤ う

給食レシピ



ご家庭でつくってみませんか?
 ~夏野菜のおすすめレシピ~
 (4人分)

豚肉とズッキーニのジンジャー炒め

豚もも肉	150g	小間切れ
ズッキーニ	50g	厚いちょう
玉ねぎ	60g	スライス
キャベツ	60g	短冊
にら	15g	2センチ幅
しょうが	4g	せん切り
炒め油	適量	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ2/3	

鶏から揚げのトマトだれ

鶏もも肉	50g×4切	
しょうが	1g	すりおろす
酒、塩	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
赤パプリカ	10g	粗みじん
トマト	60g	小さい角切り
炒め油	適量	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	
酢	小さじ1	

①フライパンを熱し、油で材料を炒める

①鶏肉にAの調味料で下味する
 ②①に片栗粉をまがして油で揚げる
 ③トマトだれをかけてできあがり

<トマトだれ>

①フライパンを熱し、油でパプリカを炒める
 ②トマトと調味料を加え、弱火で煮る

カリコリきゅうり

きゅうり	160g	乱切り
にんじん	8g	せん切り
コーン(缶)	20g	汁気をきる
しょうゆ	大さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	
いりごま	小さじ2/3	

①野菜はさっと茹でて水分をきり、冷ます
 ②しょうゆとごま油を混ぜドレッシングをつくる
 ③②で材料を和える

糸うりのサラダ

糸うり	100g	ゆでてほぐす
もやし	50g	
きゅうり	40g	せん切り
にんじん	15g	せん切り
ハム	25g	せん切り
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	少々	
塩	少々	
ごま油	小さじ1	
酢	大さじ1/2	
いりごま	小さじ1	

①野菜はさっと茹でて水分をきり、冷ます
 ②ハムは茹でて冷ます
 ③調味料を混ぜドレッシングをつくる
 ④③で材料を和える



野菜不足になっていませんか? いろいろ
 な野菜をおいしく食べましょう。