



給食だより

小清水町
学校給食センター

7月になり、もう少しで待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ暑さに慣れていない時期でもあります。1日3回の食事や規則正しい生活、こまめに水分を補給し、熱中症などに十分注意して過ごしましょう。

どうして大切？夏の水分補給

私たちの体は、約60%が水分です。暑い夏は汗をかくことにより、体内の熱を外に出し、体温調節をしています。夏の気温が高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたミネラルなどの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水よりもスポーツドリンクなどが適しています。



上手に水分補給をしましょう

☆食事から

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3回の食事からもとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラルを補給しましょう。

☆スポーツ時は

運動をして大量の汗をかくような時は、こまめに水分を補給することが大切です。汗で失ったミネラルを補給するためには、スポーツドリンクが適しています。ただし、糖分も含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう。

ふだんは水や麦茶、スポーツの後など大量に汗をかいた時はスポーツドリンクを飲み

上手に水分補給をしましょう。

ペットボトルの持ち歩きに注意!!

暑い夏、ペットボトルを持ち歩く人もいます。ペットボトルに口をつけて飲むことで、ボトル内に雑菌が入り、気温の高さも加わり、菌が繁殖しやすくなります。ペットボトルは長時間持ち歩かず、早めに飲み切るように心がけましょう。



予定産地情報 (天候等により変更になる場合があります)

道内産：キャベツ、きゅうり、しめじ、もやし、はくさい、しいたけ、チンゲンサイ
ピーマン、こねぎ、豚肉、鶏肉、牛肉

道外産：じゃがいも(熊本・長崎)、にんじん・大根・すいか(千葉)、たまねぎ(栃木)、しそ(愛知)
赤・黄ピーマン(茨城)、なす(高知・群馬)、ごぼう(青森)、ズッキーニ(群馬)



※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

1日(月) ごはん みそ汁 カレー肉豆腐 いんげんのごま和え	2日(火) 黒糖パン ミネストローネ ハムチーズカツ 小松菜のソテー	3日(水) ごはん くずし豆腐のスープ さばのみそ煮 五目肉じゃが	4日(木) 鮭わかめごはん 七夕汁 野菜入り肉団子 (幼1・小2・中2) もやしと油揚げのごま酢和え 七夕ゼリー	5日(金) ピリ辛丼 みそ汁 春雨サラダ
8日(月) ごはん 根菜汁 焼き肉風煮 キャベツの和風サラダ	9日(火) ごはん けんちん汁 チキンみそカツ しらたきのツルツル炒め	10日(水) やきそば 大根サラダ フルーツポンチ	11日(木) ごはん 春雨スープ ミートボール酢豚風 ほうれん草のサラダ	12日(金) ひじきごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き 小松菜ののり酢和え
15日(月) うみ 海の日	16日(火) コッペパン 切り干し大根のスープ 夏野菜とチキンのトマト煮 れんこんのかりかりサラダ	17日(水) カレーライス コーンと大根のサラダ ヨーグルト	18日(木) ごはん 豚汁 鮭の塩麩焼き ひじきの五目煮	19日(金) チキンライス マカロニスープ 野菜もっチーズフライ
22日(月) ごはん チンゲンサイのスープ チンジャオロース たたききゅうり	23日(火) ごはん みそ汁 さんまのかば焼き (幼2・小2・中3) 春雨の炒め物	24日(水) 夏野菜のミートソーススパゲッティ 枝豆とひじきのサラダ すいか	保護者のみなさまへ まもなく夏休みを迎えますが、休み中は生活リズムが崩れやすくなります。規則正しい食生活が、生活リズムを崩さないもとになります。休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活を心がけて下さい。	
<p>じっけん 実験</p> <p>くらべてみよう</p> <p>冷たい ぬるい</p> <p>清涼飲料の甘さ</p>		<p>コップを2つ用意して、それぞれに清涼飲料を入れます。1つは冷蔵庫で冷やし、もう1つは常温にしておきましょう。しばらくたって飲み比べてみると、甘さはどう感じるでしょうか？</p> <p>①どちらも同じ甘さ ②冷やした方が甘く感じる ③常温の方が甘く感じる</p> <p>解説は裏に掲載しています</p>		

ざいりょうひょう



※給食センターで使用している主な食材です

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※小学校のエネルギー量 (Kcal) は、3・4年生のものを表示しています。

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[緑の食品] 体の調子を整える	[黄の食品] 力になる
1日 (月) 小学校 678kcal 中学校 823kcal	ごはん みそ汁 カレー肉豆腐 いんげんのごま和え	牛乳 油揚げ 牛肉 豆腐	ほうれん草 にんじん しいたけ しらす ピーマン ねぎ たまねぎ いんげん えのきたけ	ごはん ごま 砂糖 油
2日 (火) 小学校 641kcal 中学校 837kcal	黒糖パン ミネストローネ ハムチーズカツ 小松菜のソテー	牛乳 大豆 ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん れんこん にんにく トマト キャベツ コーン	黒糖パン マカロニ 砂糖 油
3日 (水) 小学校 706kcal 中学校 814kcal	ごはん くずし豆腐のスープ さばのみそ煮 五目肉じゃが	牛乳 豆腐 さば豚肉 大豆	しめじ こまつな しょうが たまねぎ にんじん しらす 切り干し大根 いんげん 干しいたけ しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 油
4日 (木) 小学校 639kcal 中学校 744kcal	鮭わかめごはん 七タ汁 野菜入り肉団子 もやしと油揚げのごま酢和え 七タゼリー	牛乳 鮭 わかめ 油揚げ	にんじん 干しいたけ ほうれん草 ねぎ もやし きゅうり	ごはん そうめん ごま 砂糖 油
5日 (金) 小学校：遠足 中学校 898kcal	ピリ辛丼 みそ汁 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 油揚げ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく しめじ ねぎ こまつな	ごはん はるさめ バター 砂糖 油
8日 (月) 小学校 660kcal 中学校 795kcal	ごはん 根菜汁 焼き肉風煮 キャベツの和風サラダ	牛乳 油揚げ 豚肉 ちくわ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油
9日 (火) 小学校 642kcal 中学校 793kcal	ごはん けんちん汁 チキンみそカツ しらすのツルツル炒め	牛乳 豆腐 油揚げ ベーコン	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな もやし コーン	ごはん ごま 砂糖 油
10日 (水) 小学校 637kcal 中学校 836kcal	やきそば 大根サラダ フルーツポンチ	牛乳 青のり 鶏肉	キャベツ にんじん もやし 干しいたけ ピーマン たまねぎ きゅうり だいこん りんご もも みかん	やきそば 砂糖 油
11日 (木) 小学校 623kcal 中学校 763kcal	ごはん 春雨スープ ミートボール酢豚風 ほうれん草のサラダ	牛乳 ちくわ	にんじん しめじ えのきたけ ねぎ ピーマン たまねぎ ほうれん草 もやし	ごはん はるさめ ごま 砂糖 油
12日 (金) 小学校 652kcal 中学校 839kcal	ひじきごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き 小松菜のり酢和え	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 鶏肉 ツナ のり	切り干し大根 にんじん ほうれん草 だいこん ねぎ しそ こねぎ にんにく こまつな キャベツ	ごはん 砂糖 油
16日 (火) 小学校 609kcal 中学校 772kcal	コッペパン 切り干し大根のスープ 夏野菜とチキンのトマト煮 れんこんのカリカリサラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉	切り干し大根 にんにく にんじん しいたけ なす マッシュルーム スズキーニ きゅうり たまねぎ キャベツ れんこん	コッペパン ペンネ バター じゃがいも 砂糖 油

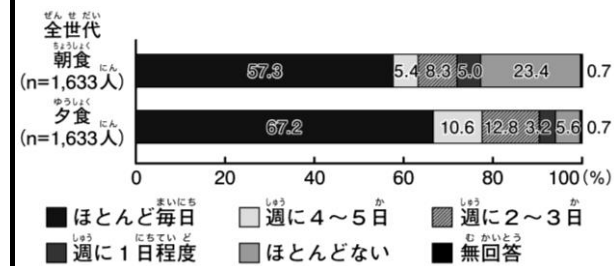
	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[緑の食品] 体の調子を整える	[黄の食品] 力になる
17日 (水) 小学校 726kcal 中学校 829kcal	カレーライス コーンと大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 たまねぎ コーン きゅうり だいこん	ごはん じゃがいも 油
18日 (木) 小学校 660kcal 中学校 805kcal	ごはん 豚汁 鮭の塩麴焼き ひじきの五目煮	牛乳 豚肉 厚揚げ 鮭 ひじき 油揚げ さつま揚げ 大豆	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも しょうが 砂糖 油
19日 (金) 小学校 686kcal 中学校 827kcal	チキンライス マカロニスープ 野菜もっちーフライ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく にんじん ほうれん草	ごはん マカロニ バター 油
22日 (月) 小学校 605kcal 中学校 771kcal	ごはん チンゲンサイのスープ チンジャオロース たたききゅうり	牛乳 鶏肉 豚肉	チンゲンサイ にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ たけのこ ピーマン にんにく きゅうり	ごはん ごま 砂糖 油
23日 (火) 小学校 711kcal 中学校 885kcal	ごはん みそ汁 さんまのかば焼き 春雨の炒め物	牛乳 油揚げ さんま 豚肉	こまつな たまねぎ しょうが もやし にんじん ねぎ 干しいたけ	ごはん じゃがいも はるさめ ごま 砂糖
24日 (水) 小学校 656kcal 中学校 786kcal	夏野菜のミートソーススパゲッティ 枝豆とひじきのサラダ すいか	牛乳 豚肉 チーズ ハム ひじき	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン なす もやし きゅうり すいか	スパゲッティ 砂糖 油

～実験の解説～

ひやした清涼飲料は実際より、甘さを感じにくくなります。冷たい清涼飲料は飲み過ぎてしまいがちです。清涼飲料は糖分が多く入っているのので、飲みすぎには気をつけましょう。



データで見る食育～家族と一緒に食べる頻度～



家族と同居している人に、家族と一緒に食べる頻度を尋ねたところ、ほとんど毎日食べる人は朝食で57.3%、夕食で67.2%でした。夏休みを迎えるのでぜひ一緒に食べる機会を増やしてはいかがでしょうか？

出典：農林水産省「食育に関する意識調査報告書」平成31年3月