給食だより 8月

小清水町学校給食センター

今年の夏は暑い日が続いています。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症に気をつけましょう。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する「水分補給のポイント」

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？

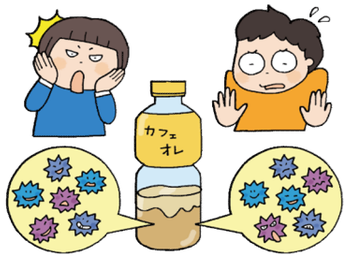
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

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回飲むことがすすめられています。

飲み残しのペットボトルに注意！！

外出先などでペットボトル飲料を飲む時は、直接口をつけて飲むことが多いです。そうすると、飲み物の中に細菌が入ります。飲み切らずに置いておくと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に、甘い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌が増えやすいので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲み切りましょう。



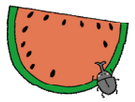
夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

【 献立表 】

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

	19日（火） 中華丼 もやしのスープ 大根と小松菜のサラダ	20日（水） 焼きそば 餃子ロール フルーツポンチ	21日（木） ごはん 吉野汁 縞ほっけの塩麹焼き ひじきのごまみそ和え	22日（金） チキンライス キャベツとたまごのスープ ポテトサラダ
25日（月） ごはん みそ汁（なめこ） 鶏肉のねぎソース 切干大根の炒め物	26日（火） かぼちゃパン コーンポタージュ じゃが豚トマト ブロッコリーとツナのサラダ	27日（水） 和風そぼろ丼 みそ汁（白菜） のり塩ポテト	28日（木） ごはん 春雨スープ 鶏肉の辛みそ炒め もやしの中華サラダ **【実習生による献立】**	29日（金） 夏野菜カレー **（古代穀ごはん）** 大根とハムのサラダ つぶつぶレモンゼリー

小清水更生保護女性会様から「古代穀」をプレゼントして頂きました！

「更生保護」とは、非行や犯罪を犯してしまった人たちを、社会の一員として立ち直るように支援することです。このような活動を知ってもらいたいという思いから、学校給食への古代穀の無償提供につながりました。今年で４回目となります。カレーのごはんとして登場します。色は淡い紫色で、食感もよく香ばしいごはんです。感謝の気持ちを大切にいただきましょう。

予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

小清水産　：じゃがいも、玉ねぎ
道内産　：もやし、にら、なめこ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、豚肉
　　：人参、白菜、大根、水菜、チンゲン菜、ピーマン、パプリカ、小松菜、パセリ
道外産　：なす（群馬）

給食で使用している主な食品とはたらき

※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。

	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	脂質（g） 食塩相当量（g）	献立名	主に体を作るもとになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
19日（火）	小 582	小 16.0	中華丼	豚肉　うずら卵	米　油　ごま油　でんぷん	白菜　にんじん　玉ねぎ
	中 706	中 18.2				
	小 22.0	小 2.2	もやしのスープ	わかめ　豆腐	ごま　ごま油	もやし　椎茸　ねぎ
	中 26.1	中 2.7	大根と小松菜のサラダ	ツナ	砂糖	小松菜　大根　コーン
20日（水）	小 588	小 23.2	焼きそば	豚肉　青のり	中華麺　油	キャベツ　にんじん 椎茸　ピーマン　玉ねぎ
	中 702	中 26.6				
	小 21.5	小 1.5	餃子ロール	餃子ロール	油	
	中 24.6	中 1.7	フルーツポンチ		カクテルゼリー	みかん　もも　りんご
21日（木）	小 635	小 23.6	ごはん		米	
	中 818	中 30.7	吉野汁	鶏肉　油揚げ	でんぷん	大根　にんじん　椎茸　ねぎ
	小 25.0	小 1.7	縞ほっけの塩麹焼き	縞ほっけの塩麹漬け		
	中 31.6	中 2.7	ひじきのごまみそ和え	ひじき　ちくわ　みそ	砂糖　ごま	もやし　にんじん　枝豆
22日（金）	小 579	小 21.7	チキンライス	鶏肉	米　バター	ピーマン　玉ねぎ にんじん　マッシュルーム
	中 714	中 26.1				
	小 21.0	小 2.6	キャベツとたまごのスープ	たまご	でんぷん	ほうれん草　えのき茸　キャベツ
	中 25.3	中 3.2	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも　マヨネーズ風調味料　砂糖	きゅうり　玉ねぎ　にんじん
25日（月）	小 708	小 27.9	ごはん		米	
	中 887	中 34.3	みそ汁	豆腐　ゆうすいみそ		なめこ　大根　ねぎ
	小 22.3	小 2.1	鶏肉のねぎソース	鶏肉	小麦粉　でんぷん　油　ごま油　砂糖	ねぎ
	中 35.4	中 2.7	切干大根の炒め物	豚肉	ごま油　砂糖　ごま	切干大根　にんじん　にら
26日（火）	小 560	小 18.9	かぼちゃパン		かぼちゃパン	
	中 698	中 22.4	コーンポタージュ	牛乳	バター	玉ねぎ　コーン　パセリ
	小 25.7	小 2.5	じゃが豚トマト	豚肉	じゃがいも　オリーブオイル	玉ねぎ　セロリ
	中 31.8	中 3.3	ブロッコリーとツナのサラダ		砂糖	ブロッコリー　コーン
27日（水）	小 670	小 22.9	和風そぼろ丼	鶏肉　豆腐　ひじき　みそ	米　砂糖　油　ごま	切干大根　椎茸 にんじん　枝豆
	中 836	中 27.4				
	小 24.2	小 2.0	みそ汁	厚揚げ　みそ		白菜　しめじ
	中 29.3	中 2.5	のり塩ポテト	青のり	じゃがいも　油	
28日（木）	小 571	小 18.9	ごはん		米	
	中 748	中 22.3	春雨スープ		春雨	にんじん　ねぎ
	小 20.8	小 1.8	鶏肉の辛みそ炒め	鶏肉　みそ	砂糖　油	ピーマン　しめじ
	中 25.8	中 2.3	もやしの中華和え	ハム	砂糖　ごま油　ごま	もやし　きゅうり
29日（金）	小 690	小 20.9	夏野菜カレー	鶏肉	じゃがいも　油	玉ねぎ　なす　パプリカ　トマト　ズッキーニ
	中 845	中 24.9	古代穀ごはん		米　古代穀	
	小 21.1	小 2.6	大根とハムのサラダ	ハム	砂糖　ごま油　ごま	大根　きゅうり　にんじん
	中 25.3	中 3.5	つぶつぶレモンゼリー		つぶつぶレモンゼリー	

食べているのはどこ？クイズ

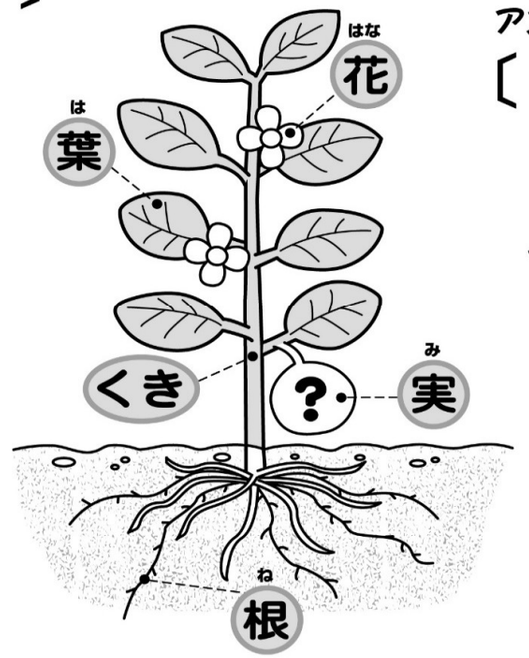
私たちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか？
下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、〔　　〕に書きましょう。

大根
〔　　〕

かぼちゃ
〔　　〕

グリーンアスパラガス
〔　　〕

じゃがいも
〔　　〕

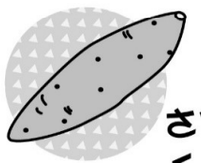


ブロッコリー
〔　　〕

たまねぎ
〔　　〕

ピーマン
〔　　〕

ナス
〔　　〕



さつまいも
〔　　〕

白菜
〔　　〕

こたえ

大根…**根**　かぼちゃ…**実**　グリーンアスパラガス…**くき**　ブロッコリー…**花**（つぼみの部分）　ピーマン…**実**　白菜…**葉**　さつまいも…**根**　ナス…**実**
たまねぎ…**葉**（葉のつけねの部分）　じゃがいも…**くき**（地下のくきの部分）