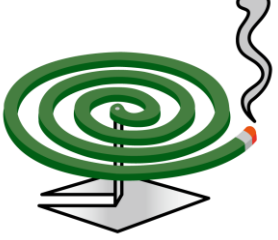




給食だより



7月の給食目標

衛生に気を付けよう

お蒸し暑い毎日が続いていますね。梅雨が終わると本格的な夏到来です。のどがかわいたと感じる前に水分をしっかりとるようにしましょう。また、食欲を落とさないように、バランスのとれた食事をとりながら暑い夏を乗り切りたいですね。夏休みを楽しむすには、健康な体があってこそです。夏バテしないために今のうちから生活習慣をととのえて夏本番を迎えましょう。

* 夏の水分補給の注意点 *

砂糖の量はどのくらい？

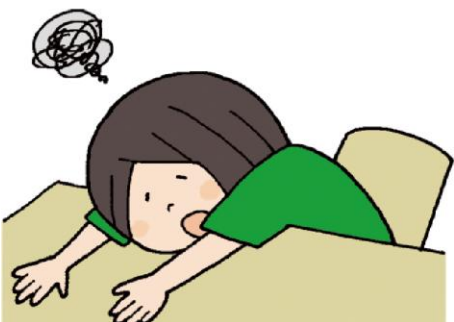
甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



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、のどがかわきます。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。水分補給は水や麦茶にしましょう。



飲み残しのペットボトルに注意！

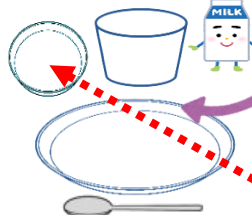
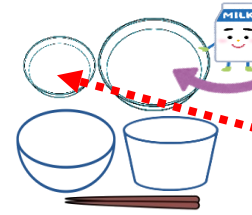
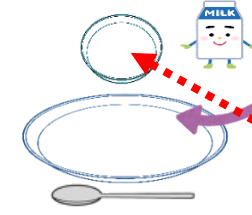
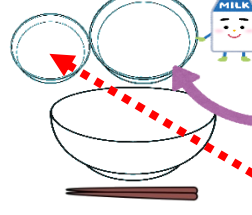
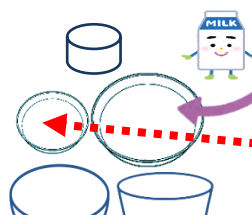
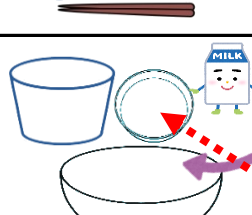
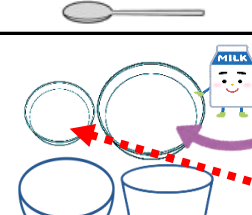
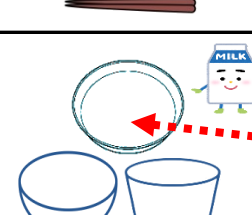
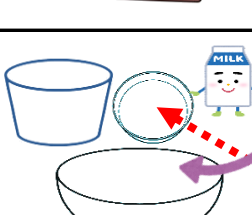
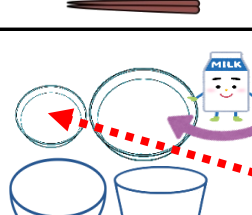
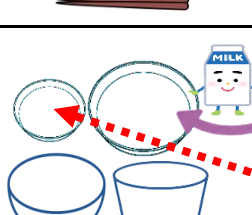
ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。





きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。

きゅうりのヒミツ

令和8年7・8月 水沢小学校 献立表(前半)							
都合により献立内容を変更することがあります。							
日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	メニューの 日		コシヒカリごはん			米	610 kcal
			かわにししぐれライスのぐ	豚肉	ズッキーニ、なす、青ピーマン、にんじん、玉ねぎ、しょうが、こんにゃく	油、砂糖、片栗粉	20.8 g
			ナカゴグリーンスープ	焼き豚、わかめ	にんじん、コーン、みずな、葉ねぎ、チンゲンツァイ		13.5 g
			ひかりのやかたポンチ		レモン、梨、もも果汁	砂糖	2.3 g
2木	メニューの 日		ごはん			米	619 kcal
			あじのくろずソース	あじ	ねぎ	片栗粉、米粉、油、砂糖	26.9 g
			バジルいりポテトサラダ		にんじん、キャベツ、コーン	じゃがいも、油	15.3 g
			なつやさイトマトチーズスープ	鶏肉、豚肉、チーズ	なす、黄ピーマン、青ピーマン、玉ねぎ、にんじん、トマト、玉ねぎ、しょうが、にんにく	マカロニ、油、砂糖	2.1 g
3金			ごはん			米	660 kcal
			かんじゅくトマトのなつハヤシ	豚肉、チーズ、生クリーム	玉ねぎ、トマト、ズッキーニ、にんじん、かぼちゃ、エリンギ	じゃがいも、砂糖、油	21.1 g
			ひじきとアーモンドのサラダ	ひじき	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン	砂糖、アーモンド、油	21.4 g
							2.3 g
6月			ソフトめん			ソフト麺	685 kcal
			あんかけスパゲティーのあん	ウインナー	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、しめじ、マッシュルーム	油、砂糖、片栗粉	22.9 g
			こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ、にんじん、こんにゃく	油	20.3 g
			ミニとうふあげパン		豆乳、豆腐	薄力粉、油、グラニュー糖、粉糖	2.7 g
7火	セ タ メ ニ ュ ー		ごはん			米	627 kcal
			ほしバグのマッシュポテトやき	鶏肉、豚肉、生クリーム、チーズ	玉ねぎ、にんにく、しょうが	ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、砂糖	21.1 g
			カレーもやし	ハム	もやし、にんじん、ほうれんそう		17.0 g
			たなばたそうめんじる	型抜きかまぼこ、出し昆布、かつお節	にんじん、えのき、だいこん、オクラ、こんにゃく	そうめん	2.6 g
8水			セタゼリー	豆乳	レモン、メロン果汁	砂糖	
			コシヒカリごはん			米	676 kcal
			セルフジャンバラヤ	豚ひき肉、ハム、いか	にんじん、玉ねぎ、セロリー、青ピーマン、トマト	油、バター	22.5 g
			ちよっとおとなのコールスロー		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	砂糖、油	21.1 g
9木			パンプキンポタージュ	牛乳、生クリーム	かぼちゃ、コーン、玉ねぎ、かぼちゃ		2.3 g
			ごはん			米	624 kcal
			とりのしおこうじパンこやき	鶏肉		はちみつ、ノンエッグマヨネーズ、薄力粉、パン粉	30.5 g
			にらともやしのごまナムル	しらす干し	にら、もやし	ごま、油、砂糖	18.0 g
10金	3 年 な し		トマトとたまごのスープ	ベーコン、あさり、たまご	トマト、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう	片栗粉	2.4 g
			えだまめごはん		えだまめむき身	米	638 kcal
			レバーとポテのちゅうかあえ	豚レバー、鶏肉	にんにく、ねぎ	片栗粉、油、じゃがいも、砂糖	25.1 g
			なつとんじる	豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、なす、ゆがお、ねぎ、こんにゃく		20.2 g
13月							2.1 g
			ごはん			米	602 kcal
			スープをかけてたべてもいいよどんぐ	豚ひき肉、ちりめんじゃこ	にんじん、ねぎ、たけのこ、のぎざな	砂糖、油、片栗粉	25.5 g
			こまつなのごまこうじあえ		こまつな、キャベツ、にんじん	ごま	20.1 g
14火			アーサーじる	焼きあまのり、豆腐、焼き豚、なると	しめじ、えのき、ねぎ		2.1 g
			ごはん			米	624 kcal
			なつやさいのあげに	鶏肉	なす、かぼちゃ	片栗粉、麩、油、砂糖	23.8 g
			えだまめサラダ	ハム	えだまめ、キャベツ、きゅうり、りんご	油	19.4 g
15水			モロヘイヤスープ	鶏肉	モロヘイヤ、にんじん、玉ねぎ、えのき		2.3 g
			コシヒカリごはん			米	626 kcal
			コーンしゅうまい	鶏肉、豚肉	えだまめ、コーン、玉ねぎ、しょうが	片栗粉、砂糖、油	25.3 g
			くきわかめとオクラのサラダ	萵わかめ、かまぼこ	もやし、きゅうり、オクラ、玉ねぎ	油、ごま	20.0 g
			しおとりじる	鶏肉、油揚げ	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ	油、じゃがいも	2.1 g



わたしはきゅうり

実はヒミツがあつてね...



なんと約95%!

だから夏の水を補給にぴったりだし

ほとんどが水分でできているの!



カリウムがたっぷり含まれているよ

カルシウム

ナトリウム

塩分

水分

体から出す

とりすぎた塩分を

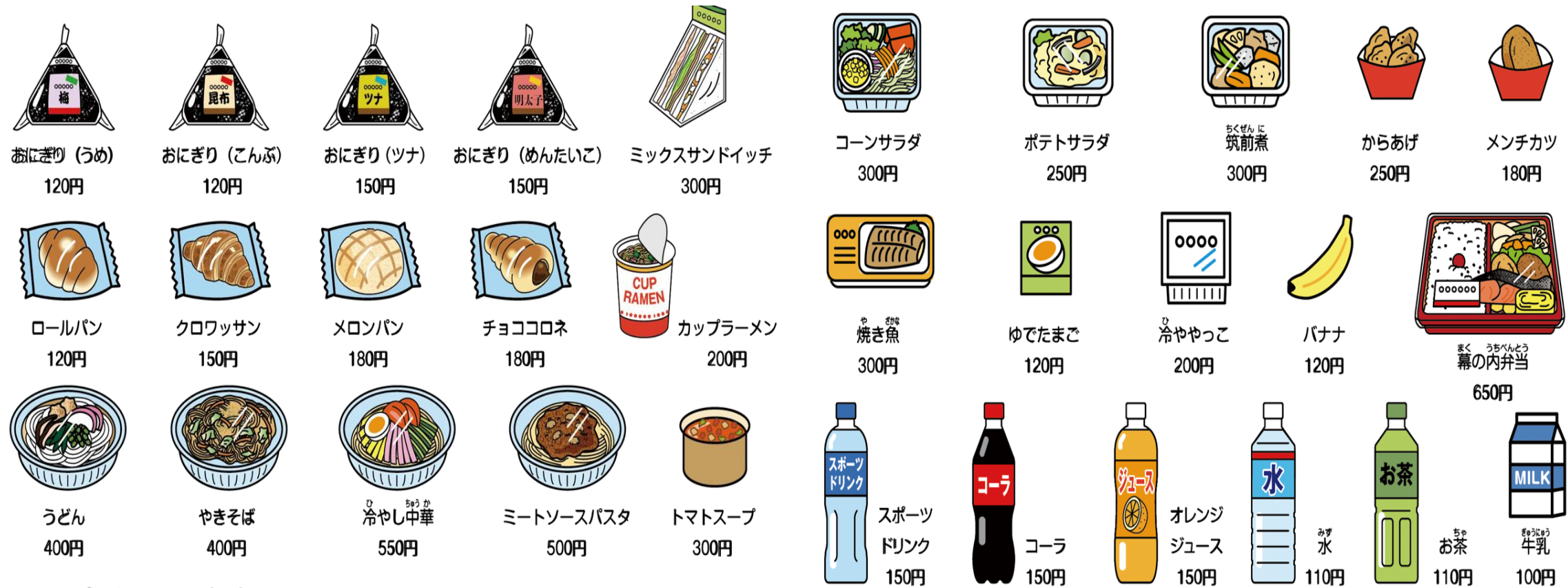


暑い夏をきゅうりでのりきろう!

かもの コンビニで買い物をしてみよう!



夏休みには、コンビニでお昼ごはんをかうことがあるかもしれませんね。食べたいものをかうといくらくらいになるか、何を選んだら、バランスがよくなるのか考えてみましょう。1,000円以内におさまるように考えられるといいですね。

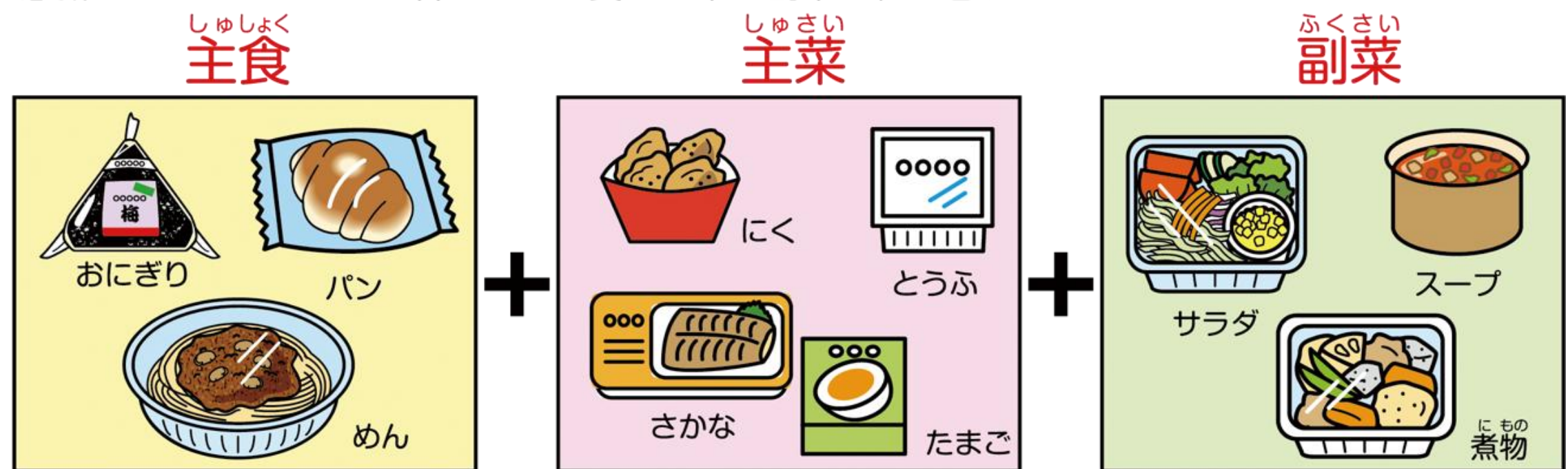


えら かの ○選び方のポイント

しゅしよく しゅさい ふくさい
●主食・主菜・副菜をそろえる

すきなもののだけじゃなくて
体のことも考えて選べるといいですね!

コンビニでごはんを選ぶときは、**主食・主菜・副菜**（汁物をふくむ）の3つがそろうように意識しましょう。1つの料理で、**主食・主菜・副菜**が組み合わさったものもあります。



えんぶん ちゅうい
●塩分のとりすぎに注意!

コンビニやスーパーなどでかう食品は、塩分が多くふくまれているものがあります。かうときには、栄養成分表示を確認して、とりすぎないようにしましょう。また、菓子パンやあまい飲み物には、糖分が多くふくまれています。とりすぎには注意が必要です。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安		
しょうがくせい 小学生（低学年／中・高学年）	えんぶん 塩分	めやす 目安
みまん 未満	1.5g	2g
みまん 未満	2g	2.5g

令和8年7・8月 水沢小学校 献立表（後半）

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 木			ごはん			米	657 kcal
			さばのカレーに	さば		砂糖	27.5 g
			かいそうサラダ	海草ミックス、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、しょうが、こんにゃく	油、ごま	24.7 g
			なつけんちん	鶏肉、豆腐、刻み昆布、出し昆布、かつお節	ゆがお、にんじん、ごぼう、ぜんまい、干しいたけ、こんにゃく	油	2.4 g
17 金			ごはん			米	652 kcal
			あかうおのコーンフレークやき	あかうお、チーズ		ノンエッグマヨネーズ、パン粉、コーンフレーク	28.8 g
			ひじきまめ	ひじき、大豆、鶏肉、さつま揚げ	にんじん、いんげん	油、砂糖	19.7 g
			カロテンみそしる	生揚げ、みそ	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、ねぎ		2.2 g
21 火			ごはん			米	610 kcal
			だいずとひじきのチーズやき	ひじき、大豆、豚肉、チーズ	にんにく、玉ねぎ、にんじん	油、砂糖	22.5 g
			ノリノリサラダ	ハム、きざみのり	えのき、しめじ、キャベツ、きゅうり	油、砂糖、ごま	18.0 g
			やまのさちじる	油揚げ	たけのこ、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ		2.2 g
22 水			コシヒカリごはん			米	629 kcal
			あげだしどうふのマーボーあんかけ	豆乳、豚肉	玉ねぎ、ねぎ、葉ねぎ	油、砂糖、片栗粉	23.0 g
			ツナときのこのちゅうかあえ	ツナ	もやし、しめじ、えのき、キャベツ	油、砂糖	23.2 g
			はるさめとたまごのスープ	たまご	はくさい、にんじん、きくらげ、ねぎ、えのき	はるさめ	2.1 g
23 木			ごはん			米	606 kcal
			セルフチャーハンのぐ	焼き豚、なると、たまご	メンマ、玉ねぎ、青ピーマン	油	23.2 g
			なつやさいのマリネ	ハム	赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、ズッキーニ、にんじん	油、砂糖	18.7 g
			カレーラーメンスープ	鶏肉	玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、トマト、コーン、いんげん	中華めん、油	2.4 g
24 金	土用丑の日 メニユー		ごはん			米	593 kcal
			とりにくのうめやき	鶏肉	梅干し	砂糖	27.1 g
			まっくろサラダ	ひじき、ツナ	きゅうり、にんじん、キャベツ	油、砂糖、ごま	18.8 g
			くさわかめいりピリからみそしる	豚肉、茎わかめ	もやし、にんじん、ねぎ、にら	油、ごま	2.2 g
27 月			ごはん			米	717 kcal
			ひきにくとなつやさいのカレー	豚肉、牛乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、コーン、ズッキーニ、青ピーマン、赤ピーマン、トマト、えだまめ、りんご	油	21.3 g
			カリカリじゃこきゅうり	ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり	油、ごま	27.5 g
			えらべるクレープ				2.1 g
28 火			ごはん			米	682 kcal
			とうにゅうコロッケ	豆乳	玉ねぎ、コーン	油、パン粉、砂糖	22.3 g
			のりずあえ	ツナ、きざみのり	ほうれんそう、キャベツ		20.0 g
			キムチにくかぼ	豚肉	かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、はくさいキムチ、こんにゃく	砂糖、油	2.1 g
29 水			ごはん			米	601 kcal
			マーボーなす	豚肉、みそ	にんにく、ねぎ、干しいたけ、たけのこ、にんじん、なす、にら	油、砂糖、片栗粉	21.1 g
			とうもろこし		とうもろこし		16.8 g
			もずくスープ	もずく、かまぼこ	にんじん、もやし、チンゲンツァイ、ねぎ	じゃがいも	2.2 g
夏休み							
31 月			ごはん			米	635 kcal
			ぶたにくのスタミナあげ	豚レバー、豚肉	にら	片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま	26.9 g
			スタミナキャベツサラダ		キャベツ、にんじん、玉ねぎ、みずな、にんにく	油、ごま	19.6 g
			なつやさいのパワフルみそしる	豚肉、豆腐、みそ	にんじん、なす、ゆがお、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	1.8 g

↑ ※ 夏休み明け、8月31日のアレルギー食品の使用、およびアレルギー対応はありません。 ↑

9月の給食だよりは8月31日の2学期始業式に配付します。