令和7年

7月給食だより

十日町市立田沢小学校

全校児童配付

おうちのひとと
いっしょによもう！

今月の目標

夏の食事と健康について考えよう

蒸し暑い日が続いていますね。今年の梅雨明けは例年より早いそうです。本格的な夏に向けて、熱中症に気を付けて過ごしましょう。ポイントは次の３つです。①こまめな水分補給、②食事をしっかり食べる、③十分な睡眠をとる。暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症を防ぐ水分補給 何を飲む？いつ飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。ジュースなどの甘い飲み物は、糖分の取りすぎによって、逆に喉が渇いてしまいます。また、コーヒーなどのカフェインを含む飲み物は、トイレが近くなってしまうので避けた方がよいでしょう。

水分補給のタイミングは、喉が渇いてからでは遅いので、喉が渇く前に、こまめに飲むようにしましょう。

運動をするときは、汗と一緒に塩分が失われてしまうので、塩分が補給できるスポーツ飲料を飲むのがおすすめです。運動前に200mℓの水分を取り、運動中は15～20分ごとに100～200mℓを目安に水分補給します。

飲み残しは飲まないで‼

ペットボトル飲料などの扱いには注意が必要です。直接口をつけると雑菌が入り、温度や栄養などの条件が揃うと菌が増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは捨てましょう。

「十日町のきもの」に触れ、味わいました

今年度も６月から提供が始まった「とおかまちメニュー」。６月のテーマは「みんなに伝えたい！とおかまちの『きもの産業』」でした。着物なんて子どもたちは普段着ることが少ないのでなじみがないかもしれない…と思い、私も勉強がてらユーモールにある(有)ヤマダきもの様にお話を聞きに行きました。このあたりでも昔は家で機織りをしていたこと、着物と一言で言っても、紬や絣、絞り染めなど見た目も触り心地も違うたくさんの種類があることなどを教えていただきました。そして、「実際に触ってみるといいよ」とハギレをいただきました。

6/19（食育の日）は、鮮やかな友禅をイメージした丼、絣の縦糸と横糸をイメージしたサラダなどを味わうことで、子どもたちも着物への興味・関心をもつことができたかな、と思っています。

ヤマダ様よりいただいたハギレを、食育掲示板に貼りました。２年生が「これはつるつるしてる」「私はこれがいい」など言いながら触っているところです。

当日のメニュー
- 友禅の彩り丼
  （コシヒカリごはん）
- 十日町絣風サラダ
- 明石ちぢみの
  シャリシャリポンチ
- 牛乳

＊写真は中学校のものです

7月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	注目! ５０年前 田沢小学校に通っていた方を探しています！ 当時の給食について覚えていることがありましたら、ぜひ教えてください。下のQRコードまたは田沢小丸田（025-763-2018）までお願いします。	1	2	3	4
こんだて		わかめのすのもの / くるまふとなつやさいのあげに / ごはん / ごもくみそしる	コーンサラダ / いちごむしパン / フレッシュトマトとなつやさいのハヤシライス（むぎごはん）	ごまあえ / しおにくじゃが / ごはん / とびうおのすりみじる	なつやさいのマリネ / アクアパッツァ / コシヒカリごはん / カレーふうみポトフ
エネルギー		640 キロカロリー	699 キロカロリー	588 キロカロリー	592 キロカロリー
たんぱくしつ		20 グラム	22 グラム	23.7 グラム	26.5 グラム
日	7 七夕献立	8	9	10	11
こんだて	あまのがわいため / ささのはやき / おほしさまゼリー / ごはん / たなばたじる	ローストポテト / あつあげのちゅうかスープ / ぶたキムチどん（むぎごはん）	さっぱりコールスロー / とりのからあげレモンソース / ごはん / ラタトゥイユ	ほうれんそうのおひたし / さばのみそに / コシヒカリごはん / ぐだくさんごじる	きりぼしだいこんのごまずあえ / かぼちゃのグラタン / ごはん / たまねぎのみそしる
エネルギー	603 キロカロリー	659 キロカロリー	623 キロカロリー	641 キロカロリー	614 キロカロリー
たんぱくしつ	23.3 グラム	23.2 グラム	25.8 グラム	25.2 グラム	23 グラム
日	14	15	16	17	18 とおかまちメニュー
こんだて	わかめサラダ / ミートソース（ソフトめん）	ひじきサラダ / チーズサマーエッグ / ごはん / ABCスープ	ビーフンソテー / ししゃものなんばんづけ（1,2ねん1ぴ 3～6年2ひ） / ごはん / じゃがいもとわかめのみそ汁	くきわかめとオクラのサラダ / レタスとたまごのスープ / ガパオライス（むぎごはん）	じゃがいものアヒージョふう / チキンのピザやき / コシヒカリごはん / なつやさいのカレースープ
エネルギー	637 キロカロリー	603 キロカロリー	653 キロカロリー	632 キロカロリー	672 キロカロリー
たんぱくしつ	28 グラム	21.2 グラム	23.6 グラム	25.1 グラム	27.1 グラム
日	21 海の日	22	23 へるっ塩メニュー	24 終業式	７月のとおかまちメニュー テーマは「キャンプ」 十日町市内にはキャンプ場が６か所もあるのをご存じですか？キャンプに行った気分で、キャンプ飯を楽しみましょう！
こんだて		いとうりのいろどりあえ / こめこはるまき / れいとうみかん / ごはん / ゆうがおのかきたまスープ	なつやさいのレモンナムル / かぐらなんばんみそdeげんえんブルコギ / コシヒカリごはん / トマトスンドゥブ	ブロッコリーサラダ / キャンディチーズ（２こ） / こめこナン / キーマカレー	
エネルギー		663 キロカロリー	600 キロカロリー	640 キロカロリー	
たんぱくしつ		18.4 グラム	24.7 グラム	27.6 グラム	