

令和8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
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

今年は梅雨入りが遅くなりましたが、梅雨明けは例年並みだそうです。
梅雨が明けると夏本番！暑さで体調を崩さないよう、「早寝早起き朝ごはん」で規則正しい生活習慣を、家族全員で取り組みましょう。



水分と食事で熱中症を防ごう！



熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は、食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

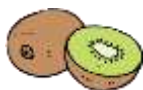


鶏むね肉



あじ

ビタミンC



キウイフルーツ



ピーマン

ビタミンB₁



豚肉



大豆

朝食をしっかりと食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



汁物で水分補給

みそ汁やスープなどの汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含んでいます。



塩分タブレットやスポーツドリンクは、多量に汗をかけた時に塩分を補うものです！普通に生活する分には、しっかり食事を食べていれば必要ありません。

「かみかみメニュー」よくかんで食べました！

6月の給食は、いろいろな「かみかみメニュー」を提供しました。よくかんで食べることは、歯や口の健康だけでなく、発音の明確化や顔の筋肉・骨の発達、脳の働き・運動能力の向上にも影響します。日ごろから「よくかんで食べる」ことが習慣になるといいですね。

「カレーは飲み物」なんて言葉もありましたが、勢いよく食べられるという点ではチャーハンやピラフ、丼ものも仲間だと思っています。写真はごぼうなどの根菜と大豆が入った「かみかみピラフ」です。給食ではよくかまない飲み込みない工夫をしています。



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	7月のとおかまちメニューは 「ナカゴグリーンパークと川西しくれ」 川西地区にあるナカゴグリーンパークは、眺めの良い河岸段丘の上に広がる公園で、広い芝生広場やパターゴルフ場などがあります。周辺には芸術祭の作品もあり、家族で楽しめる公園です。パーク内にある「食堂やまゆり」では、川西の地域おこしメニュー「川西しくれ」が食べられます。妻有ポークの希少部位「芯玉」を煮込んだもので、とても柔らかく、ご飯が進みます😊		1	2 大会応援献立	3
こんだて			じゃがいものアヒージョ風 油揚げのみそチーズ焼き ごはん 夏野菜のカレースープ	切干大根のゴマ酢和え ゴールドチキンフリカッセ コシヒカリごはん なめこサンラータン	ビーフソテー 鯖のソース焼き ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁
エネルギー			861 キロカロリー	743 キロカロリー	850 キロカロリー
たんぱく質			28.8 グラム	31.2 グラム	30.7 グラム
日	6	7 七夕献立	8	9 へるっ塩メニュー	10 とおかまちメニュー
こんだて	わかめサラダ ソフト麺ミートソース	夏みかんサラダ ソーダゼリー 星空ごはん 七夕汁	夏野菜のレモンナムル かぐら南蛮みそブルコギ ごはん トビウオのすり身汁	夏野菜のカボナータ 手作りミートローフ バターライス かぼチャウダー	光の館ボンチ 川西しくれ コシヒカリごはん ナカゴグリーンスープ
エネルギー	828 キロカロリー	702 キロカロリー	733 キロカロリー	828 キロカロリー	749 キロカロリー
たんぱく質	35.1 グラム	24.8 グラム	30.5 グラム	29 グラム	24.5 グラム
日	13	14	15	16	17
こんだて	夏野菜のマリネ アクアパッツァ キャンディチーズ(3個) ごはん ABCスープ	のり酢和え 鶏のから揚げ ごましらすふりかけ ごはん ラタトゥイユ	すいか マーボー厚揚げ ごはん レタスと玉子のスープ	春雨サラダ 車麩と夏野菜の揚げ煮 ごはん 五目みそ汁	かぼちゃのグラタン ごはん わかめごはん スタミナ豚汁
エネルギー	760 キロカロリー	801 キロカロリー	795 キロカロリー	799 キロカロリー	771 キロカロリー
たんぱく質	33 グラム	33.2 グラム	29.3 グラム	23.9 グラム	25.9 グラム
日	20 海の日	21	22	23	24 終業式
こんだて	最終週は「どんぶりまつり」 暑いと食欲が落ちがちです。食べないと夏バテしやすい体になってしまいます。 丼ものをもりもり食べて、元気に夏休みを迎えましょう！	ゆうがおのヨーグルト和え うちなーみそ汁 もずくツナそぼろ丼(麦ごはん)	スッキニーサラダ オムハヤシ丼(麦ごはん)	ミニ浅漬け 油揚げのみそ汁 ソースかつ丼(麦ごはん)	青のりポテト 厚揚げの中華スープ もも太郎 豚キムチ丼(麦ごはん)
エネルギー		766 キロカロリー	789 キロカロリー	786 キロカロリー	831 キロカロリー
たんぱく質		29.3 グラム	33.9 グラム	33.7 グラム	25.9 グラム