



給食指導資料 2024年 7月<11日～23日>
<目標> 夏の食生活について知ろう 末広北小学校



日曜	こ ん だ て	はたら ちから もと (黄)	ち にく ほね を つく る (赤)	からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える (緑)
11木	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	豆腐のカレー煮	さんおんとう 三温糖, しょうぶつゆ 植物油	とうふ 豆腐, えび 豚肉, ぶたにく 焼きちくわ	にんじん 玉ねぎ, グリンピース
	塩昆布きゅうり		しおこんぶ 塩昆布	きゅうり
	グレープフルーツ 635kcal			グレープフルーツ
12金	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	すいとん汁	しらたまこ 白玉粉, こむぎこ 小麦粉	だっしふんにゅう 脱脂粉乳, とりにく 鶏肉, あぶらあ 油揚げ	だいこん 大根, にんじん 長ねぎ
	きんぴらごぼう 608kcal	こんにやく, ごま, しょうぶつゆ 植物油, さんおんとう 三温糖	さつま揚げ	ごぼう, にんじん
16火	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	シーフードカレー	じゃがいも, こむぎこ 小麦粉, マーガリン, バター	いか, えび, ホタテ, あさり, ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	福神漬			ふくじんづけ 福神漬
	グレープフルーツあわせ 686kcal	あんにとどう 杏仁豆腐ミックス, さんおんとう 三温糖		ぱいん 黄桃, グレープフルーツ
17水	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	豆腐とベーコンの中華煮	さんおんとう 三温糖, しょうぶつゆ 植物油, こめこ 米粉, あぶら ごま油	とうふ 豆腐, ベーコン	にんじん 長ねぎ, しいたけ, えだまめ 枝豆
	小松菜のごま和え	ごま, さんおんとう 三温糖		こまつな 小松菜, ほうれん草
	セレクトデザート 689kcal	(アップルシャーベット・ココアワッフル・パインゼリー・チョコプリンの中から1つ選びます)		
18木	米粉コッペパン／牛乳	パン	ぎゅうにゅう 牛乳	
	ジャガイモと卵のポタージュ	じゃがいも, バター	たまご 卵, ぎゅうにゅう 牛乳	たまご 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ
	鶏肉のマリネソテー	でんぷん, しらしめゆ 白絞油, さんおんとう 三温糖, しょうぶつゆ 植物油	とりにく 鶏肉	たまご 玉ねぎ, にんじん, ピーマン
	バナナ 685kcal			バナナ
19金	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	チャップスイ	さんおんとう 三温糖, しょうぶつゆ 植物油, でんぷん	えび 豚肉	しいたけ 白菜, もやし, にんじん, たけのこ 長ねぎ, しょうが
	焼きぎょうざ (2)			や 焼きぎょうざ
	オレンジ 625kcal			オレンジ
22月	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	みそ汁	じゃがいも	わかめ, みそ	なが 長ねぎ
	チンゲン菜のチンジャオロースー	しょうぶつゆ 植物油, さんおんとう 三温糖, でんぷん	ぶたにく 豚肉	ちんげんさい チンゲン菜, にんじん, たけのこ, しめじ, しょうが
	冷凍パイン 597kcal			ぱいナップル
23火	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	五目煮	こんにやく, さんおんとう 三温糖, くろざとう 黒砂糖	だいず 大豆, とりにく 鶏肉, や 焼きちくわ	ごぼう, にんじん
	にしんしょうが煮		にしんしょうが煮	
	オレンジ 627kcal			オレンジ

あつ ま しょくじ 暑い夏に負けないよう、過ごし方に注意をし、夏休みを元気に楽しく過ごしましょう。

暑さに負けない食事について

なつ やす 夏の食生活

き 気をつけたい

ポイント

な

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

つ

め(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう

や

さい(野菜)をしっかり食べよう

す

いぶん(水分)補給をこまめにしよう

み

みんなで食事をする機会をつくろう

こんなことにも気を付けましょう

●夏休み中は、カルシウムが不足しやすいので、コップ一杯分の牛乳やカルシウムの多い食べものをとるように意識しましょう。

●主食(ごはん、パン、めん類)+主菜(肉、魚、大豆、卵)+中心のおかず)+副菜(野菜、きのこ、海藻、いも中心のおかず)を1回の食事にそろえると、バランスが良くなります。

●早寝、早起きし、1日3回規則正しく食事をとり、生活リズムを整えましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症

ちゅうい 注意

「熱中症」にも注意しましょう

ねっちゅうしょう 熱中症が重症化すると、命を落とすこともあります。

ねっちゅうしょう 熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはんを食べないと熱中症のリスクが高まりますので、早寝早起きをし、朝ごはんを食べましょう。

すいぶん 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる