



暑さ到来！生活リズムを整えましょう

北海道も、本州並みの暑さが続いていますね。暑い日が続くと、食欲がない、だるいなど「夏ばて」が起こりやすくなります。夏ばてを防ぐためには、①1日3食をしっかり食べる、②水分をこまめにとる、③早寝早起きをすることが大切です。休みの日も、学校がある日と同じように、規則正しい生活を心がけましょう。

「寝る子は育つ」はホント？

「寝る子は育つ」ということわざがありますが、成長ホルモンと睡眠の関係を見ると、あながち間違いではありません。

眠っている間に、脳や神経の形成、骨や筋肉の形成に関わる成長ホルモンが分泌されるので、十分な睡眠をとることは、子どもの成長にとって非常に大切です。



睡眠不足や栄養不足は、脳の働きが低下するため、イライラしたり、判断力が鈍ることもあります。



食事からも水分がとれます！



水分補給は、「水を飲む」ほかに「食事からとる」方法もあります。

例えば、野菜の80%～90%は水分を含んでいます。また、炊きあがったごはんは、重さの約半分が水分です。食事をしっかり食べて、夏ばてを防ぎましょう。



牛乳も水分を含みますので学校のない日も積極的にとりましょう。

☆ ☆ ☆ 7月 よていこんだてひょう ☆ ☆ ☆

月		火		水		木		金	
7		8		9		10		11	福井野小 つくし学級給食なし
よこわりパンズ ポテトスープ ハンバーグ 黄桃缶(もも) スライスチーズ		ご飯 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ たたききゅうり		パスタミートソース 小松菜と コーンのサラダ		ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス		ご飯 豚汁 いわしの カリカリフライ ごま和え	
横割パンズ/ベーコン,じゃがいも,にんじん(星型),玉ねぎ,パセリ/牛肉,玉ねぎ,豚肉,パン粉,卵,牛乳/黄桃缶/チーズ		白飯/豆腐,豚肉,玉ねぎ,にんじん,セリ,生姜,にんにく,グリルピーズ,りんご/えび,すりみ,玉ねぎ/きゅうり,白ごま		ソフトパスタ,豚肉,大豆水煮,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,セリ,にんにく,生姜,パセリ,トマト缶/こまつな,コーン,白ごま		胚芽米,大麦,バター,ベーコン,にんじん,玉ねぎ,にんにく,コーン,ほうれん草/豚肉・パン粉・玉ねぎ/みかん缶,パイ缶,黄桃缶,洋なし缶		白飯/豚肉,豆腐,じゃがいも,こんにゃく,にんじん,だいこん,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,生姜/いわし/でん粉,生姜/ほうれんそう,もやし,白ごま	
14		15		16		17	福井野小 5年生給食なし	18	福井野小 5年生給食なし
コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト		ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす		冷やし担々うどん (えび入り) バターポテト パイン缶		ひじきごはん 味噌汁 さわらのごまフライ		スタミナ丼 味噌汁 すいか	
コッペパン/ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,バター,牛乳,豆乳,チーズ,スキムミルク/キャベツ,にんじん,コーン/ミニトマト		白飯/ベーコン,こまつな,緑豆はるさめ,コーン/筍,人参,豚肉,ひじき/なす,豚肉,にんじん,長ねぎ,椎茸,生姜,にんにく		ソフトめん,あさり,むきえび,にんじん,しゅんぎく,ごぼう,切り干し大根,ひじき,卵,つと,ほうれん草,長ねぎ,椎茸,じゃがいも,バター,牛乳,スキムミルク/パイン缶		胚芽米,大麦,塩,鶏肉,ひじき,油揚げ,白滝,にんじん,グリルピーズ/凍り豆腐,こまつな/さわら,卵,白ごま		白飯,豚肉,メンマ,にんじん,油,もやし,にら,醤油,みりん,玉ねぎ,りんご,生姜,にんにく,白ごま/キャベツ,油揚げ/すいか	
21		22		23		24		25	終業式 平和小早出し
海の日 		カレーライス もやしのごまサラダ		ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト パイン缶		レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ すだちゼリー		肉炒め丼 味噌汁 冷凍みかん	
		白飯,豚肉,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,セリ,りんご,生姜,にんにく,グリルピーズ/ほうれんそう,もやし,コーン,にんじん,ごま		ソフトラーメン,ハム,にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ,生姜,にんにく/じゃがいも,油,きな粉,砂糖,塩/パイン缶		胚芽米,大麦,豚肉,長ねぎ,生姜,にんにく,酒,みりん,にんじん,玉ねぎ,コーン,椎茸,レタス/白花豆,マッシュポテト,砂糖,バター,スキムミルク/すだち果汁		白飯,豚肉,メンマ,にんじん,油,もやし,こまつな,醤油,みりん,玉ねぎ,りんご,白ごま/じゃがいも,塩わかめ,長ねぎ/冷凍みかん	

- ・食物アレルギーで食べられないものがある場合は、当日の朝、お子さんと献立を見て、ご確認をお願いいたします。
- ・アレルギーに関する事等、給食について何かございましたら、学校までお問合せください。

～夏休みを元気にすごす5つのポイント～

なんでも食べて 夏ばて防止 	つめたいものは ほどほどに 	やさいをたっぷり 食べましょう 	すききらいを なくしましょう 	みんなで楽しく 食べましょう 
--	---	---	---	--