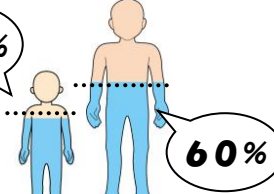




# 給食だより

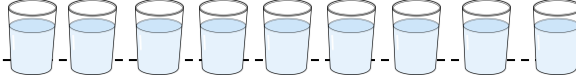
## 暑さに負けない水分補給!

70%



60%

### どれくらい必要?



一日に必要な水は、安静時で2.5Lです。体内で生成されるものや食事から摂る分を引くと、1.2L程度(コップ6~7杯分)くらいは必要になります(スポーツなどで汗をかくと、必要量はさらに増えます)。のどが渇く前に、こまめに飲みましょう。



### どんなものを飲むといい?

日常~1時間程度の軽い運動は麦茶か水が良いでしょう。日本人はふだんの食事から塩分の過剰摂取が問題視されているため、暑いからと言って塩分の取りすぎは注意が必要です。

体重の2%以上の発汗量、1時間以上の激しい運動時は、汗で体内のミネラルが出て行ってしまいます。経口補水液やナトリウム含有量が40~80mg/100mlのスポーツドリンクが適しています。ですが、スポーツドリンクは糖分が多量に含まれている物が多いため、量や濃度を調節できるとよいですね。

注意!



一般的に、穀類(ごはん・パン・めんなど)からの糖質の摂取量が少ないと、足りないものを補充したい!という体の欲求が現れて甘いものを飲食したくなります。ごはんの量を見直してみましょう。

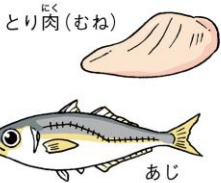
また、日常的にスポーツドリンクやジュースで水分補給を行うと糖の取り過ぎによる「ペットボトル症候群」の危険性があります。高血糖状態による多尿から、脱水状態になり喉が渇き、更にジュースを飲む悪循環に…。たくさん汗をかく運動をしたり、遊んだ時にコップ1杯飲む程度にし、ふだんは水や麦茶で水分補給を心掛けましょう。



甘いものが飲みたい...

### 熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

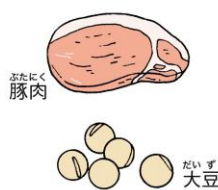
#### たんぱく質



#### ビタミンC



#### ビタミンB<sub>1</sub>



©少年写真新聞社2026

### みそ汁などで水分補給

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、水分を多く含みます。



©少年写真新聞社2026




# 7月の献立

※牛乳は毎日 200mLつきます。

※給食に使用する主な食材を載せています。醤油や砂糖などの調味料の表示は省略しています。詳細な献立が必要な場合は、和光小学校 栄養教諭まで御連絡をよろしくお願いします。

※果物は仕入れの状況などにより変更する場合があります。

※ししゃも・わかめ・しらす・あさり等海産物全般には、小さなえびやかにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
6 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん ◆コッペパン◆ベーコン ジャがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク 鶏がらスープ◆ほうれん草 もやし コーン にんじん みそ 豆板醤 すりごま◆みかん	7 みそかつどん みそしる(ごぼう・にんじん・だいこん) ミニトマト ◆白飯 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 みそ ごま油 ごま◆大根 にんじん ごぼう みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆ごぼう にんじん 大根 みそ 出汁(昆布 むろあじ)◆ミニトマト	8 パスタ ミートソース にんじんとコソンのサラダ ◆パスタ◆豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん マツタケ セロリ にんにく パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ◆ラム にんじん きゅうり コーン	9 やきぶたチャーハン (レタスイリ) しろはなまめコロケ おうとうかんづめ ◆胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ コーン 干し椎茸 レタ ごま油◆白花生豆 コロケ◆黄桃缶詰	10 ごはん さつまじる しゅうまいフリッター しょうがあげ ◆白飯◆鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにやく にんじん 大根 ごぼう ねぎ みそ 出汁(昆布 宗田 むろあじ)◆しゅうまい 小麦粉 卵 牛乳◆もやし 小松菜 かつお節
13 フィッシュバーガー (横割りパンズ・たらフライソース) ポテトスープ つぶつぶレモンゼリー ◆横割りパンズ 釧路産たらフライ ケチャップ ウスターソース からし◆ベーコン ジャがいも にんじん 玉ねぎ パセリ 鶏がらスープ スープ(鶏がら 玉ねぎ)◆つぶつぶレモンゼリー	14 ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす ◆白飯◆ベーコン 小松菜 春雨 コーン 鶏がらスープ 出汁(昆布 むろあじ)◆ひじき春巻き◆なす 挽肉 にんじん ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく みそ 豆板醤 片栗粉	15 ひやむぎ フレンチポテト パインかんづめ ◆冷麦 油揚げ 干し椎茸 つと きゅうり ねぎ 出汁(むろあじ 昆布)◆じゃがいも◆パン缶詰	16 ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス ◆胚芽精米 大麦 パター ベーコン にんじん 玉ねぎ コーン にんにく ほうれん草◆チキンナゲット 缶詰(みかん パイン 黄桃 洋梨)	17 ごはん ジンギスカン あげぎょうざ たたききゅうり ◆白飯◆ラム肉 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ ジャがいも 生姜 にんにく たまねぎ りんご ケチャップ ウスターソース◆ぎょうざ◆きゅうり ごま
20 <b>海の日</b> 	21 スタミナどん みそしる(だいこん・あぶらあげ) れいとうみかん ◆白飯 豚肉 ママ にんじん もやし たら 玉ねぎ りんご ウスターソース 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 ごま油◆大根 油揚げ 味噌 出汁(昆布 むろあじ)◆みかん	22 ピリカラひやしラーメン きなこポテト すいか ◆ラーメン ラム にんじん きゅうり コーン ごま油 ラー油 すりごま みそ 玉ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 ウスターソース 出汁(むろあじ 昆布)◆じゃがいも きなこ◆すいか	23 ひじきごはん みそしる(こやどうふ・こまつな) メンチカツ ◆胚芽精米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん グリンピース◆高野豆腐 小松菜 みそ 出汁(昆布 むろあじ)◆マツタケ	24 <b>終業式</b> カレーライス こまつなとベーコンの サラダ ◆白飯 豚肉 ジャがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレー粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ オールスパイス ナツメグ◆ベーコン 小松菜 もやし ごま

日本味めぐり



### 【材料 小学生4人分】

- ラム肉 200g
- A しょうが少々
- にんにく少々
- みりん小さじ 2/3
- 醤油小さじ 2

- たまねぎ 1玉と 1/2
- にんじん 1/4 本
- ピーマン 1個
- キャベツ 100g(2枚程度)
- もやし 1袋
- 油適量

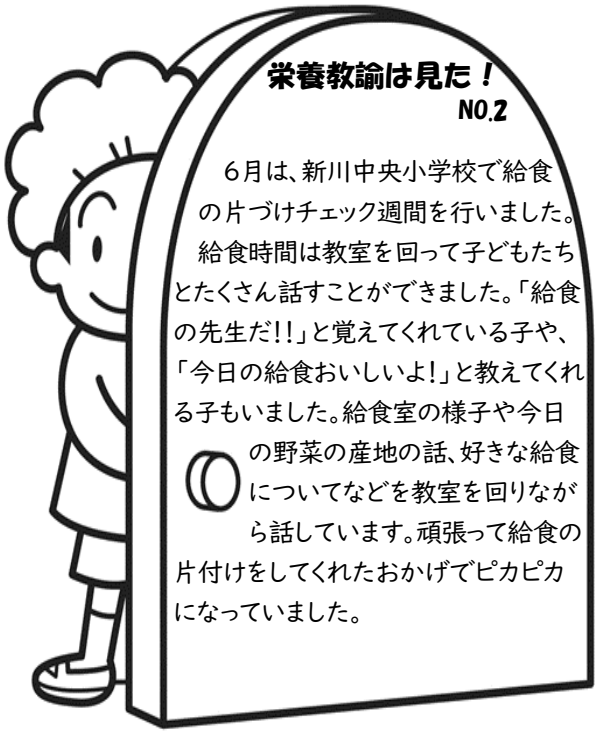
### 【作り方】

- ①Aのしょうがとにんにくをすりおろし、醤油・みりんと合わせてラム肉に下味をつけておく。
- ②Bはすべてすりおろし、Cと合わせて加熱をする。(たれ作り)
- ③たまねぎは 5~6mmのスライス、にんじんとピーマンは千切り、キャベツはための千切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、玉ねぎ→にんじん→もやし・キャベツ→ピーマンの順に炒め、②で作ったたれで調味する
- ⑤別の鍋でラム肉を炒め、④に入れてできあがり。



### ジンギスカン

### 栄養教諭は見た！ NO.2



6月は、新川中央小学校で給食の片づけチェック週間を行いました。給食時間は教室を回って子どもたちとたくさん話すことができました。「給食の先生だ!!」と覚えてくれている子や、「今日の給食おいしいよ!」と教えてくれる子もいました。給食室の様子や今日の野菜の産地の話、好きな給食についてなどを教室を回りながら話しています。頑張っ給食の片付けをしてくれたおかげでピカピカになっていました。