



7月分給食献立表



目標 水分補給について考えよう

大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん 牛乳 鶏肉の大葉みそ焼き 春雨の炒め物 もずく汁	576	23.2
4	火	夏野菜のカレーライス 牛乳 ツイストマカロニスープ	637	21.7
5	水	とうもろこしごはん 牛乳 魚のねぎごまソース みそけんちん汁	594	26.4
6	木	フレッシュバジルのマルゲリータ 牛乳 ひよこ豆のクリームスープ くだもの	579	24.3
7	金	五目ずし 牛乳 いかと大豆の海苔塩揚げ 七夕汁	559	22.6
10	月	豚肉とごぼうの柳川井 牛乳 油揚げと海藻のごま酢和え くだもの	602	24.5
11	火	ごはん 牛乳 枝豆入り肉じゃが ツナと春雨の和え物	606	22.3
12	水	コーンカレーピラフ 牛乳 揚げ魚のラビゴットソース 洋風卵スープ	580	24.2
13	木	セサミミルクトースト 牛乳 豚肉と豆のトマトスープ レモンマリネ	600	24.5
14	金	こぎつね昆布ごはん 牛乳 こいわしのカレー揚げ 呉汁	553	22.5
18	火	スパゲティみそミートソース 牛乳 パリパリサラダ くだもの(桃)	612	24.5
19	水	豚肉と野菜の甘辛丼 牛乳 参鶏湯スープ	570	23.1

食育だより

7月の献立から

<7日七夕汁>

七夕には、昔から「悪いことが起きませんように」という願いを込めて、そうめんを食べてきました。そうめんを食べる風習は中国の伝説と食べ物に由来するそうですが、もともとはそうめんではなく「さくべい」というお菓子が食べられていました。さくべいは、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったお菓子で、そうめんのもとになったと言われていました。また、そうめんを天の川や織り糸に見立てて、そうめんを食べるといふ説もあります。

給食では「久原小のみなさんが毎日笑顔で元気に過ごせますように…☆」という願いを込め、そうめんを入れた七夕汁を作る予定です。

暑さに負けない体をつくるために

★一日三食を規則正しくとる ★夜は早めに寝る

好き嫌いをせず、色々な食べものをまんべんなく食べるようにしましょう。

寝不足だと熱中症にかかりやすくなります。夜更かししないようにしましょう。

★冷たいものをとりすぎない ★こまめに水分をとる

冷たいものばかり食べると、おなかの調子が悪くなり、食欲も落ちてしまいます。

熱中症を予防するためには、のどがかわいたと感じる前に水分をとることが大切です。

<水分補給のポイント>

とくに、朝起きたときやお風呂に入る前後、運動するときは、意識して水分をとるようにしましょう。基本的には水やお茶などの甘くない飲みものがおすすです。ジュースや炭酸飲料はおなかがいっぱいになり、食事量の減少につながる可能性があります。ただ、運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクや梅干し、塩あめなどで塩分を補うことも必要です。

ふだんの飲み物 運動時におすすめ

給食献立から一品を紹介します！

レシピにある野菜の代わりに、冷蔵庫に眠っている野菜（ピーマン、玉ねぎなど）を使っても作ることができます。おうちでの食品ロス削減につながりますので、ぜひ作ってみてください。

- ～春雨の炒め物～
- <材料> (作りやすい分量 4人分)
- 炒め油…小さじ1
 - にんにく(みじん)…少々
 - 豚肉(こま切り)…30g
 - もやし…1/6袋
 - えのきだけ(3cm)…1/5袋
 - 緑豆春雨(戻してざく切り)…30g
 - 塩…ひとつまみ
 - ごま油…小さじ1/4
 - 豚肉(こま切れ)…30g
 - 生姜(みじん)…少々
 - にんじん(せん切り)…1/5本
 - キャベツ(短冊切り)…1/2枚
 - にら(3cm)…1/5束
 - しょうゆ…大さじ1/2
- <作り方>
- 油でにんにく・生姜を炒め、豚肉を加えて炒める。
 - 肉の色が変わったら、野菜・春雨を加えて炒める。(野菜から出てきた水分を春雨に吸わせるようにする)
 - 塩・しょうゆで味付けし、香りづけにごま油を回し入れる。

<保護者の皆様へ>

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけると幸いです。よろしくお願いたします。

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
 (注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。