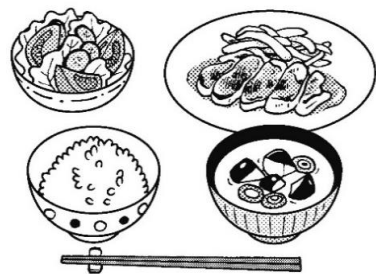


# 7月 給食たより

令和5年6月30日(金)  
大田区立六郷小学校  
校長 伊藤 均  
栄養士 中村 信江

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

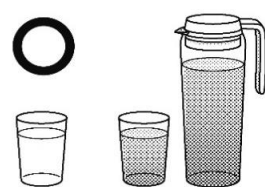
## 夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水症状を起こしやすくなるといわれています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

## 水分補給に適した飲み物



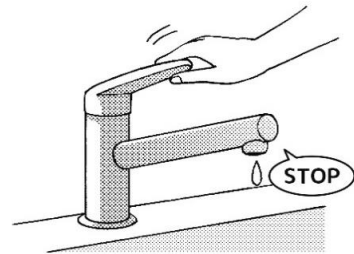
ふだんのは、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

## カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



## 節水を心がけよう



水は無限に使えるものではなく、限りある資源です。食器を洗う時に洗剤を使い過ぎない、歯みがきの時に水を出しっぱなしにしないなど、一人ひとりができることから節水をしましょう。



◎7月3日(月)  
2年生が授業でとうもろこしの皮むきをします。とうもろこしの粒ととうもろこしのひげがどんな関係になっているのか、実際にさわって体験します。むいてもらったとうもろこしは、給食室で洗って塩ゆでして提供します。とうもろこしは、収穫後24時間たつと栄養が半減し、味も落ちてしまうので、新鮮なうちに食べると良いと言われています。給食では、当日の朝に千葉県の実で収穫した、とれたてのものを使用する予定です。

## <白衣の洗濯とアイロンがけのお願い>

給食当番で使用した白衣・帽子・袋は、洗濯とアイロンがけをして、2学期の給食が始まるまでに学校へ持ってくるようお願いいたします。また、ボタンが外れそうなものがある場合は、お手数ですがつけ直していただけますと助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。

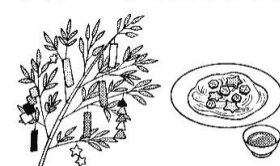
# 献立表

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。

7月の目標 暑さに負けない食事をしよう。

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
3	月	ひやし中華 牛乳 ゆでとうもろこし 野菜チップス	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g	11	火	ガパオライス (タイ風挽肉乗せごはん) 牛乳 ゲーンチュー・タウフー (豆腐と春雨のスープ) ココナッツヨーグルト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.6 g
4	火	どんどろけめし 牛乳 親子卵焼き じゃがいものみそ汁	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.6 g	12	水	カレーミートパン 牛乳 ポリポリじゃこと大豆のサラダ サイダーボンチ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.2 g
5	水	豚キムチ丼 牛乳 チョレギサラダ 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g	13	木	ミックスごま揚げパン 牛乳 ウィンナー入りポトフ グリーンサラダ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.3 g
6	木	タコライス 牛乳 野菜スープ サーターアンダギー	エネルギー 659 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.8 g	14	金	ごまわかめごはん 牛乳 魚のにんにく味噌焼き 昆布サラダ かきたま汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.0 g
7	金	うなぎのちらし寿司 牛乳 七タ汁 きらきらゼリー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.6 g	18	火	肉うどん セレクトジュース ケイジャンポテトビーンズ ゆで枝豆	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
10	月	夏野菜のポロネーゼ 牛乳 イタリアンサラダ パンナコッタいちごソース	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.3 g	19	水	夏野菜カレーライス 発酵乳 パリパリサラダ シャーベット	エネルギー 660 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.6 g

## 7月7日は七夕



◎7月7日(金)  
七夕には、定番の七タ汁やきらきらゼリーのほか、国産うなぎのちらし寿司を提供します。高級な食材なので少しにはなりますが、味わって食べてもらえるとうれしいです。