



給食だより

令和7年度
太田市立太田小学校



暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渴く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渴く前にこまめに

「のどが渴いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう*。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。





7がつ こんだてひょう

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
				あか からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		きいろ エネルギーのもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂質			
1	火	はちみつパン	トマトクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	620
		ぎゅうにゅう	ツナサラダ	いんげんまめ	なまクリーム	トマト	キャベツ	じゃがいも	ドレッシング	25.5
2	水	ごはん	カレーロール	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	652
		ぎゅうにゅう	チンジャオロース	かにかまぼこ	たまご	ピーマン	たけのこ レタス	さとう	かたくりこ	24.3
3	木	くろパン	とんこつラーメン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	パン	あぶら	590
		ぎゅうにゅう	にたまご	なると	たまご	にら	きゅうり	さとう	ごまあぶら	29.1
4	金	ごはん	さばのしおこうじやき	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ	ごはん	あぶら	615
		ぎゅうにゅう	とんじる	ぶたにく	とうふ	ピーマン	えだまめ ごぼう	じゃがいも		26.5
7	月	ようふうちらし	とりのからあげ 2コ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ	ごはん	あぶら	688
		ぎゅうにゅう	たなばたスープ	ウインナー	あぶらあげ	たまねぎ	えだまめ コーン	はるさめ		24.8
8	火	ミルクパン	カレーうどん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	587
		ぎゅうにゅう	じゃことやさいのあえもの	なると	しらす	ほうれんそう	キャベツ	うどん	ごまあぶら	27.4
9	水	ごはん	おたのなすマーボーどうふ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ	ごはん	ごまあぶら	599
		ぎゅうにゅう	えだまめサラダ	とうふ	とうふ	たまねぎ	キャベツ なす	さとう	ドレッシング	25.1
10	木	ごはん	デミグラスソースハンバーグ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ	ごはん	あぶら	611
		ぎゅうにゅう	はるさめスープ	とりにく	たまご	ピーマン	キャベツ しいたけ	はるさめ		21.9
11	金	ごはん	みそだれやきにく	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ	ごはん	あぶら	611
		ぎゅうにゅう	わかめスープ	とりにく	とうふ	ピーマン	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	29.4
14	月	チキンライス	アンサンブルエッグ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	625
		ぎゅうにゅう	ラビオリスープ	ベーコン	たまご	ピーマン	キャベツ コーン	バター		26.3
15	火	ロールパン	スパゲティナポリタン	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	パン	オリーブあぶら	616
		ぎゅうにゅう	コーンサラダ	たまご	ほうれんそう	ピーマン	キャベツ コーン	マカロニ	ドレッシング	20.9
16	水	ごはん	ホキのいそべフライ	ほき あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのき	ごはん	あぶら	585
		ジョア	しらたきのチャプチェ	とりにく	とうふ	ピーマン	しらたき ねぎ	さとう	ごまあぶら	25.6
17	木	ナン	なつやすいのキーマカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす	ナン	あぶら	642
		ぎゅうにゅう	フルーツクリームあえ	たいす	なまクリーム	ピーマン	スッキーニ もも			23.8
18	金	しゅう ぎょう しき 終業式								29.2

**暑くなって
きました**

朝ごはん&水分補給をしっかりとりましょう!

いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの季節は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。朝ごはんをしっかりと食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。

**熱中症を
ふせぐには...**

睡眠をしっかりとりましょう

早寝早起き!

**朝ごはんを
食べましょう**

バランスも考えてね

**水分をこまめに
とりましょう**

あまじゅうすてはなく、水やお茶を

**服装を工夫
しましょう**

ぼうし
通気性のよい服

**日陰を選んで
歩きましょう**

日かぶやぼうしも活用ひまじょう

7月11日の
とうもろこしは、
2年生が皮むきを
してくれます!

★都合により、献立や材料を変更する場合があります。★太字は太田市産農産物です。
★エネルギーの不足を補うため、麺類にはごはんまたはパンがついています。