

給食だより



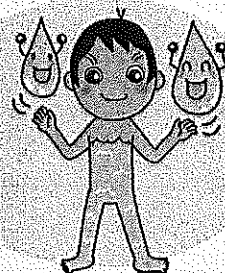
太田市立九合小学校

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、のどが渇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。



●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」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。運動などをした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にすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、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。



令和7年



7がつ こんだてひょう

太田市立九合小学校

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						たんぱく質(g)	
	主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)	あか	からだ 体の調子をととのえる(緑)	みどり	エネルギーのもとになる(黄)	たんぱく質(kcal)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪(g)	
1	火	くろしょくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ミネストローネ スライスチーズ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリー	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら バター	582 24.6 21.9
2	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのいしるほしやき しらたきのピリからいため じゃがいものみそしる	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ しらたき ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	635 26.1 24.3
3	木	さとうあげパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン カラフルソテー	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	もやし キャベツ ねぎ コーン	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	636 24.0 21.2
4	金	ごはん あじのり ぎゅうにゅう	チキンだっす チゲじる	とりにく ぶたにくとうふ えびエキス	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ えのきたけ はくさいキムチ	ごはん さとう もち	あぶら ごまあぶら	600 30.5 18.1
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	しょうがやきにく ほしのはるさめスープ たなはたゼリー	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	ごはん はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	579 24.0 16.3
★★ たなはたメニュー ★★										
8	火	カレーピラウチキンドリアソース (ごはん・カレーピラウのく・チキンドリアソース) ぎゅうにゅう	マカロニスープ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ こまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら	573 21.1 18.3
9	水	なめし ぎゅうにゅう	えびフライ・ソース じょうしゅうきんぴら なつやさいのみそしる	えび あぶらあげ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは	こんにゃく ごぼう たまねぎ スズキーニ なす コーン	ごはん パン さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	614 22.0 19.4
10	木	ロールパン ぎゅうにゅう	やさしいたっぷりベロンチーノ ツナマヨサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	パン スパゲティ	オリーブオイル マヨネーズ	600 21.8 23.6
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ だいずもやしのナムル	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しいたけ たまねぎ ねぎ なす きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	580 22.0 18.3
14	月	ピピンパ(ごはん・にくみそ・ナムル) ぎゅうにゅう	キャベツとにくだんごのスープ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ しいたけ もやし	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	593 25.4 24.2
15	火	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグラタトゥイユソース コーンポタージュ れいとうみかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ トマト パセリ	たまねぎ なす スズキーニ コーン みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら	690 27.4 25.4
16	水	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	とりにくのマリネ とんじる	とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	605 25.1 19.9
17	木	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー フルーツゼリーよせ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ もも パイナップル みかん りんご	ナン じゃがいも ゼリー	あぶら	628 21.8 25.5
18	金	終業式								

※野菜はすべて加熱してあります。

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※牛乳・お米・太字の野菜は太田市産の農産物です。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

ちやうしょく 朝食をとろう ちやうしょく 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	はやね 早寝や早起きをしよう なつやす 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	つめ 冷たいもののとりすぎに気をつけよう つめ 冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	えいよう 栄養バランスのよい食事をとろう しよく 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	--	---	--