



給食だより



太田市立駒形小学校

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。



つめあま ちゅうい 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ずまいがちです。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きり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



日	曜日	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)	
		主食	おかず	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 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・食物せんい	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	火	ごはん 飲みもの	はるさめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし しらす きゅうり	さやいんげん しらたき	ごはん はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	578 19.8 12.9
2	水	キムタクごはん 飲みもの	(まぜごはんのく) あげぎょうざ ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ながねぎ キムチ たくあん たまねぎ もやし えのき	ごはん	あぶら ごまあぶら	590 23.0 20.7	
3	木	ごはん 飲みもの	かんこくふうやきにく トックとわかめのスープ	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ	ごはん トック(もち)	あぶら ごまあぶら ごま	585 24.8 16.9	
4	金	くろパン 飲みもの	じゃこサラダ しょうゆラーメン	ぶたにく ちりめんじゃこ なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし ながねぎ だいこん きゅうり メンマ	パン ちゅうかめん	あぶら ごま ドレッシング	554 24.5 18.3	
7	月	ごはん おほしさまゼリー 飲みもの	ほしのコロケ だいこんとしらたきのピリからいため たなばたじる おほしさまゼリー	ぶたにく かまぼこ なると とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しらたき たまねぎ しいたけ	ごはん ゼリー	あぶら	664 19.7 21.6	
8	火	ごはん 飲みもの	さばのみそに ごもくまめ かみなりじる	さば とりにく だいす さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	こんにゃく だいこん ながねぎ しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	620 29.5 20.7	
9	水	ロールパン 飲みもの	カラフルサラダ チリコンカン	ぶたにく ミックスビーンズ だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	586 22.9 22.7	
10	木	ごはん 飲みもの	あつあげのオイスターソースいため にらたまスープ	ぶたにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい キャベツ	ごはん	あぶら ごま	557 24.4 18.2	

七夕献立



太田市の地場産物を使用した日で、今回のテーマは～イチオシやさいをあげよう～です！
今回はたまねぎ・なす・とうもろこしが使用されています。生産者に感謝していただきましょう！

11	金	アップルパン 飲みもの	ゆでとうもろこし なすとひきにくのトマトスパゲッティ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ なす とうもろこし	パン スパゲッティ	あぶら	619 24.4 17.5
14	月	ごはん 飲みもの	やさいのちゅうかあえ マーボーどうふ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし	ごはん	あぶら ごまあぶら	558 21.8 16.8
15	火	チキンライス 飲みもの	(まぜごはんのく) プレーンオムレツ イタリアンスープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	ごはん	あぶら	530 25.1 16.2
16	水	ブランコッパ 飲みもの	マカロニサラダ ミルク(コーヒー) ぶたにくのワインソースに	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	パン マカロニ マヨネーズ ミルク	あぶら マヨネーズ	652 27.9 25.1
17	木	むぎごはん 飲みもの	えだまめサラダ なつやさいカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす キャベツ きゅうり えだまめ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	620 23.5 16.5
18	金	しゅうぎょうしき								

※都合により献立を変更する場合があります。
※材料の太字は太田市産の野菜です。
※ごはん、牛乳は太田市産です。

太田市産とうもろこし

7月11日の「とうもろこし」は太田市の農家さんが朝、収穫して駒形小へ届けてくれます。

届いたとうもろこしは、2年生に皮むきをしてもらう予定です！

とりたて新鮮で、おいしいとうもろこしをよく味わって食べましょう！



夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

1. バランスの良い食事を心がける
2. ビタミンB群、Cを多く
3. 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事は、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やビタミンC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

