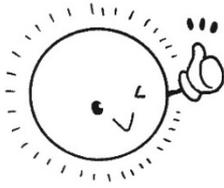


きゅうしょくだより

令和7年6月30日
練馬区立下石神井小学校
栄養教諭 飯島知美

ねっ ちゅう しょう ふせ すい ぶん ほ きゅう 熱中症を防ぐ水分補給



つゆ あ ほんかくてき なつ
梅雨が明けると、本格的な夏になります。
この時期は体が暑さに慣れていないので、
ねっちゅうしょう き きゅう す
熱中症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、食事もしっかり
とりとって、暑さに負けない体をつくりま
しょう。

なに の 何を飲む？

すいぶん ほ きゅう どうぶん ふく
ふだんの水分補給には、糖分を含まない
みず むぎちゃ
水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、
えんぶん うしな えんぶん ほ きゅう
塩分も失われるので、塩分が補給できるス
いんりょう えら
ポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ の いつ飲む？

のどがかわく まえ
のどがかわく前に、こまめに飲むように
します。運動をする時は、運動前に200mL
すいぶん うんどうちゆう ぶん
の水分をとり、運動中は15～20分ごとに
100～200mLを目安に補給します。

すい ぶん ほ きゅう む 水分補給に向かない とう ぶん おお の もの 糖分の多い飲み物



スポーツ
いんりょう
飲料



オレンジ
ジュース



コーラ

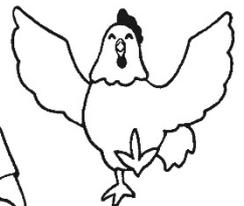


たん さん いんりょう
炭酸飲料

せりょういんりょう すいぶん ほ きゅう
ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、
とうぶん す ひまん げんいん
糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因にな
ります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、
ふく とうぶん りょう かくにん
含まれる糖分の量を確認しましょう。

かなら 必ず た 食べよう！ 朝ごはん

あさ
朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを
ほ きゅう ねっちゅうしょう ふせ
補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



7月 こんだてひょう

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
日 曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
1	火	きなこあげパン パンフキンズーフ だいコーンサラダ	きなこ きゅうにゅう ペーコン トりにく いんげんまめ なまクリーム	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ かぼちゃ パセリ だいこん にんじん きゅうり コーン	1日「パンフキンズーフ」 かぼちゃはハロウィンや冬至に活躍するため、忘れられがちですが夏野菜です。そのかぼちゃを使ったスープを作り 
2	水	ごはん だいこんのみそしる さばのぶんかぼし じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さば ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	だいこん えのきだけ こまつな ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	3日「給食試食会」 給食では、いろいろな郷土料理を取り入れています。その一つとして、試食会では沖縄の郷土料理を提供し、ご紹介 
3	木	ししじゅうしい アーサーじる ゴーヤチャンプル	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう とうふ あおさ みそ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ だいこん たまねぎ えのきだけ かねぎ ゴーヤ にんじん もやし	4日「麻婆茄子丼」 今が旬の夏野菜・茄子ですが、苦手な子も多いようですので、人気メニュー麻婆豆腐と合せます。
4	金	マーボーなすどん かぶうあえ メロン	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ だけのこ ねぎ なら なす にんじん きゅうり だいこん メロン	7日「七夕献立」 7月7日は七夕です。七夕の行事食はそうめんですが、地域によっては、うどんを食べるところもあるそうです。この日の給食は、麺を天の川に、笹かまぼこを笹の葉に見たてています。 
7	月	たなぼたつけうどん(めん・つけじる) ささかまのいそべあげ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ささかまほこ あおのり	うどん こんにゃく さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ みかん	8日「鯛の筒煮」 旬の鯛を回転釜で軟らかく煮込みます。大きな釜で煮るため、圧力がかかり、しっかり煮込めます。
8	火	ごはん ごもくじる いわしのつつに きゅうりのごますあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん だいこん こまつな しょうが きゅうり キャベツ	11日「地場野菜を使用した全校一斉給食の日」 練馬区内産のトマトを使ってポトフを作ります。 
9	水	ひじきごはん にくじゃが	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう にたにく	こめ あぶら さとう しらたき じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	16日「五目六子ご飯」 今月の19日食育の日は夏休みに入っているため、前倒して16日に和食献立を実施します。この日は「土用の丑の日」献立です。今年の「土用の丑の日」は、19日と31日です。この日はうなぎを食べますが、給食では、うなぎの代わりに六子を使った「五目鯉ご飯」を作ります。 
10	木	おやこどん きのこじる	とりにく たまご ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら こんにゃく	たまねぎ ねぎ みつば にんじん だいこん まいだけ えのきだけ しめじ	野菜の主な産地(予定) 五ねぎ(練馬、兵庫)、きゃべつ(練馬、愛知)、トマト(練馬)、じゃがいも(練馬、鹿児島)、にんじん(徳島) 小松菜(埼玉)、えのき(長野)、大根(千葉)、きゅうり(福島)、長ねぎ(栃木)、しょうが(高知)、にんにく(青森)、もやし(栃木)、ごぼう(青森) ビーマン(茨城)
11	金	ガーリックトースト ねいさまん トマトのポトフ とにゅうココアゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とにゅう アガー	しょうパン オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリこ セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト	
14	月	ごはん いなかじる あじフライ せんぎりきゃべつのそくせきづけ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ あじ	こめ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも こむぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	
15	火	タコライス もずくスープ れいとうパイン	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく	こめ あぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	キャベツ にんにく たまねぎ ビーマン トマトかん しょうが だけのこ もやし こまつな パイン	
16	水	ごもくあなごごはん とうがんじる きゃべつのごまみそあえ	あぶらあげ あなごのり ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ さやえんどう とうがん ねぎ キャベツ こまつな	
17	木	なつやさいのカレーライス カリカリだいずサラダ	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも こめこ かたくりこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす スッキーニ ビーマン キャベツ きゅうり	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	576	16.8	32.7	2.2	335	102	2.3	198	0.28	0.45	17	6.4



7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、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もので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにする、栄養のバランスが良くなります!