

# 7月 給食だよ!

志木市立宗岡第二小学校  
令和2年7月号

気温が上がり、日差しも強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか?今年度は、まだまだ学校が続きます。暑さに負けず元気にすごせるように、水分補給や食事に気を配りましょう。

## ～七夕～

七夕とは、7月7日の夜、天の川に隔てられた織姫と彦星が、年に一度だけ会うという伝説にちなんだ年中行事のひとつです。昔の七夕は、神様に豊作や健康を願う儀式と同じ感覚で行われていました。今では、竹に飾りものや願い事を書いた短冊を吊るして、願い事が叶うよう祈ります。



### 水分補給に注意!



コーラ  
500ml 中約 55g  
の糖分!  
3gのスティック砂糖  
18本分!



スポーツ飲料  
500ml 中約 33g  
の糖分!  
3gのスティック砂糖  
11本分!



サイダー  
500ml 中約 33g  
の糖分!  
3gのスティック砂糖  
11本分!

水分補給のつもりが、糖分のとりすぎにつながらないように気を付けたいものです。お水やお茶を中心、たくさん汗をかいたときにはスポーツ飲料をとる等、工夫して水分補給に心がけてください。

### ～栄養士のひとりごと～

休校中に職員室で「オリンピック延期になりましたね」という会話から「オリンピックにちなんだメニューを考えようと思っていたんですけどね」と言ったら「やってよ～食リンピックやろうよ～」という声をいただき、7月に色々な国のメニューを考えました!アメリカ・韓国・タイ・ロシアなどなど、給食で出せるようアレンジしましたが、各国の料理にふれて、食からも世界を広げてほしいと思っています。食で感じるオリンピック→食リンピック、ぜひ楽しんでください☆



## ねっちょうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



- 早寝・早起・朝ごはん**  
1日のリズムを大切にしましょう。お休みの日も朝ごはんをしっかりと食べて、体を目覚めさせましょう。
- きちんと水分補給**  
左側にも書きましたが、水分補給、意識的にしましょう。
- 冷たいもの・おやつに注意**  
冷たいものは、胃に負担がかかります。また、おやつの食べすぎは食事が食べられなくなり栄養バランスが崩れて夏バテの原因になります。
- 夏野菜をたっぷり食べよう**  
夏野菜は、体の中にもった熱を外に逃がしてくれるものが多いです。ビタミン・ミネラルもたっぷり含まれていますし、旬のパワーを取り込みましょう。



### 待ちに待った短い夏休み

夏場は気温が高いため、食品が腐敗しやすくなります。特に生ものの扱いには注意が必要です。

冷たいものを飲みすぎると、食事が食べられなくなり、栄養のバランスを崩すおそれがあります。

なつやすみ

夏休みは夜遅くまで起きていられたりすることで、お腹がすいて夜食を食べすぎてしまいがちです。生活リズムが崩れてしまう原因にもなるので注意しましょう。

夏休みは親子でいられる時間が長くなります。偏食を直す絶好の時期です!

夏休みは子どもが毎日の計画を立て、実践し、望ましい生活習慣を身につけることが大切です。「朝ごはんをしっかりと食べる」などの食生活の目標を立てたら、三日坊主にならないよう取り組んでいきましょう。



# 7月の予定献立表



令和2年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		Kcal	g	おもにからだをつくる しょうひん(あか)	おもにねつやちからになる しょうひん(きいろ)	おもにからだのちょうしを とどめるしょうひん(みどり)
		のみの	おかず					
1	水	しょくリンピック～フランス～		503	21.3	ホキ パルメザンチーズ ミックスチーズ ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅう	クロワッサン パンこ ジャがいも こむぎこ オリーブオイル あぶら バター	にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン パジル
		クロワッサン	コーヒー しろみざかなのハーブパンこやき つぶつぶコーンスープ					
2	木	ごはん	ふたにくのしょうがやき やさいたっぷりスープ	562	22.8	ふたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう あぶら	にら にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りょくとうもやし
3	金	むぎごはん	ビタミンたっぷりのそぼろどん ワカメのみそしる	643	26.2	ふたにく あぶらあげ しろみそ わかめ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう でんぷん あぶら	にら にんじん こまつな しょうが しょうが にんにく だいこん ねぎ
6	月	しょくリンピック～台湾(中国)～		649	25.5	ふたにく うすらのたまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ ふなしめじ とうがん
		ごはん	ルーローハン とりとうがんのスープ					
7	火	たなはたこんだて		586	22.0	ふたにく あぶらあげ かんてん かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう そうめん さとう しろごま あぶら	にんじん オクラ ほししいたけ みかんかん みかんジュース
		こぎつねずし	そうめんじる みかんゼリー					
8	水	スパゲティ	ミートソース ごまたっぷりのチキンサラダ	597	29.1	ふたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲティ さんおんとう あぶら オリーブオイル しろごま くらごま	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし
9	木	ごはん	さけのしおこおろじやき さんしょくおひたし あぶらあげのみそしる	518	27.6	さけ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ しろごま ごまあぶら	こまつな にんじん もやし だいこん キャベツ ねぎ
10	金	しょくリンピック～アメリカ～		546	21.9	ふたにく えだまめ ワインナー ベーコン ぎゅうにゅう えび	こめ こむぎこ あぶら バター	あおピーマン あかピーマン トマト オクラ たまねぎ トマトかん パセリ セロリー にんにく しょうが
		ジャンバラヤ	カンボスープ					
13	月	ごはん	ピーマンにくつめフライ ピリからきゅうり こまつなのみそしる	641	25.5	ふたにく たまご チーズ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ パンこ あぶら さんおんとう ごまあぶら しろごま	あおピーマン こまつな たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ
14	火	しょくリンピック～ロシア～		523	22.0	ふたにく たまご クリーム ぎゅうにゅう	まるパン はくりきこ パンこ ジャがいも あぶら	にんじん トマトかん たまねぎ にんにく キャベツ かぶ
		ピロシキ	ボルシチ					
15	水	しょくリンピック～日本・沖縄～		570	22.8	ふたにく とうふ たまご こしあん かんてん ぎゅうにゅう さつまあげ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん ぼんのうねぎ ごぼう ほししいたけ りょくとうもやし キャベツ にがうり
		こぼろのしょうしり	ゴーヤーチャンプルー みずようかん					
16	木	しょくリンピック～ブラジル～		725	26.3	ベーコン ふたにく ワインナー いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん ジャがいも はるまきのかわ こむぎこ あぶら オリーブオイル バター	にんじん にんにく たまねぎ トマトかん
		ガーリックライス	フェイジョアード パステウ					
17	金	うどん	わかめつけめん じゃがまるくん	559	20.5	あぶらあげ たまご こんぶ わかめ チーズ ぎゅうにゅう	うどん さんおんとう ジャがいも でんぷん あぶら	こまつな にんじん ほししいたけ ねぎ
20	月	しょくリンピック～タイ～		619	20.2	ふたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ジャがいも はくりきこ あぶら ごまあぶら	かぼちゃ きゅうり にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ とうもろこし
		むぎごはん	なつやさいのカレー コーンとキャベツのサラダ					
21	火	えだまめいり ひじきごはん	しろみざかなのカリカリあげ キャベツのみそしる	591	28.1	ふたにく あぶらあげ えだまめ ホキ ひじき あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう こむぎこ パンこ コーンフレーク あぶら	にんじん こまつな にんにく キャベツ ねぎ
22	水	しょくリンピック～かんこく～		567	24.7	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう さつまいも ごまあぶら	にんじん にら キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん
		むぎごはん	タッカルピ クッパスープ					
23	木	うみの日						
24	金	スポーツの日						
27	月	しょくリンピック～日本・奄美大島～		549	28.9	まあじ あぶらあげ ちりめんじゃこ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう あぶら しろごま	にんじん モロヘイヤ にんにく たまねぎ しょうが ねぎ
		ごはん	カレーじゃこぶりかけ あじのねぎみそやき モロヘイヤのみそしる					
28	火	しょくリンピック～タイ～		604	23.5	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たくあん ほししいたけ キャベツ ぼんのうねぎ
		けいはん	パリパリサラダ					
29	水	しょくリンピック～タイ～		579	29.4	とりにく だいず とうふ ふたにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん あぶら	あおピーマン あかピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ だいこん セロリー きくらげ ねぎ パジル
		ごはん	ガバオライス アジアンスープ					
30	木	ちゅうかめん	ファイバーじゃーじゃーめん スパイシーポテト てづくりチーズケーキ	801	28.4	ふたにく クリームチーズ なまクリーム ヨーグルト はちょうみそ あかみそ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さんおんとう でんぷん ジャがいも さとう こむぎこ ごまあぶら あぶら	にんじん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ごぼう レモンかじゅう

★今月の給食費の引き落としは7月6日(月)です。(再引き落としは15日(水)になります。)残高のご確認をお願いします。

☆志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューをのせています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです