

今月の給食目標

みんなそろって楽しい食卓

令和5年7月給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
3月	7/1 開校記念日	赤飯 鶏の三小照り焼き キャベツと昆布のさっぱり和え すまし汁	○	牛乳、あずき、鶏肉、細切り昆布、 絹ごし豆腐	米、もち米、黒ごま、砂糖、花魁	生薑、キャベツ、人参、えのきたけ、 ほうれんそう
4火	郷土料理 「沖縄県」	タコライス ミミガーサラダ 沖縄もずくスープ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、豚耳、ツナ、 沖縄もずく、絹ごし豆腐	米、油、でんぷん、ごま油、砂糖	にんにく、生薑、玉葱、セロリ、キャベツ、 もやし、きゅうり、人参、えのきたけ、 万能ねぎ、生薑
5水		手作りぶどうパン 枝豆サラダ スッキーニとチキンのスープ	○	牛乳、鶏肉	強力粉、砂糖、油、オリーブ油、 ABCマカロニ	レーズン、枝豆、キャベツ、水菜、 ホールコーン、玉葱、にんにく、人参、 スッキーニ、ぶなしめじ
6木	世界の料理 「韓国」 とうもろこしの 授業(2年生)	コンナムルバブ トックスープ とうもろこし	○	牛乳、豚モモ肉	米、ごま油、砂糖、トック	豆もやし、ほうれんそう、玉葱、人参、 キャベツ、チンゲン菜、干し椎茸、 とうもろこし
7金	七夕 七人だて	七夕そうめん さつまいもといかの天ぷら 大根サラダ	○	牛乳、いか	そうめん、星の麩、砂糖、さつまいも、 小麦粉、油	パイン缶、みかん缶、オクラ、大根、人参
10月	7/10 納豆の日	ごはん 納豆味噌 鯖の塩焼きニラだれがけ 小松菜の和え物	○	牛乳、挽きわり納豆、豚挽肉、赤味噌、鯖	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん	ねぎ、ニラ、小松菜、人参、もやし
11火		ごはん ゴーヤの佃煮 手作りコロッケ 野菜のさっぱり和え	○	牛乳、おかか、白いんげんまめ、豚挽肉	米、砂糖、ざらめ、じゃがいも、 乾燥マッシュポテト、油、小麦粉、 乾パン粉、生パン粉	にがうり、人参、玉葱、ホールコーン、 キャベツ
12水		ラゲースパスタ ハニースラダ お豆腐ブラウニー	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、絹ごし豆腐、 調製豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、 じゃがいも、油、はちみつ、砂糖	にんにく、玉葱、セロリ、トマト、 キャベツ、もやし、人参、小松菜
13木	枝豆のさやもぎの 授業(1年生)	中華丼 大根と豆腐の中華スープ えだまめ	○	牛乳、豚肉、いか、絹ごし豆腐	米、油、でんぷん、ごま油	にんにく、生薑、たけのこ、人参、玉葱、 白菜、干し椎茸、チンゲン菜、きくらげ、 大根、もやし、ねぎ、えだまめ
14金		ごはん あじフライ コーンサラダ なすとトマトのみそ汁	○	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌	米、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、 ホールコーン、玉葱、なす、トマト、ねぎ
18火	給食終了	夏野菜カレー 野菜のさっぱりジュレサラダ フルーツポンチ	○	牛乳、豚モモ肉、アガー	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖	にんにく、生薑、玉葱、人参、トマト、 スッキーニ、かぼちゃ、なす、キャベツ、 もやし、ホールコーン、レモン、みかん 缶、パイン缶

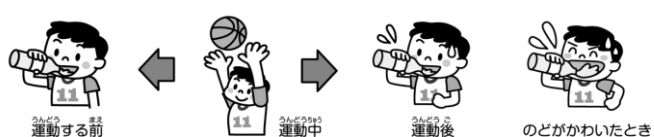
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※7月分の給食費は7月5日(水)に引き落とされます。残高を確認の上、ご入金ください。

◎なぜ、水分を補給しなくてはいけないの？

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。でも毎日、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。汗を大量にかいたり、下痢をしたりするなどして体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。



運動するときは、どのタイミングで水分をとっていますか？



◎水分補給のポイント

暑い夏は特に、熱中症予防のためにも、水分補給が大切です。それでは、どんなふうに水分補給すればよいのか、考えてみましょう。

いつ？

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ばい程度とることが大切です。特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。



何を？

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。



運動などで大量に汗をかいたら？

運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7〜8割程度の水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。

