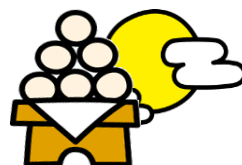




# 食育だより



長い夏休みが終わり、2学期の始まりです。夏休みの間に生活リズムがくずれていませんか。  
朝夕は過ごしやすくなりましたが、暑さはもうしばらく続きそうです。運動会の練習も始まります。早寝早起き朝ごはんを心がけて、2学期も元気に過ごしましょう。

## 水分補給のポイント



人間の体は60%が水分から出来ています。  
これから暑くなり、運動をする時はもちろん、じっとしていても汗をよくかくようになりますね。  
今月は効果的な水分補給のポイントについてお知らせします。

### 汗をかくと体はどうなる？

- ・ ビタミンB群、鉄、カルシウムなどのミネラルが汗に溶けて体外へ出る。(ビタミン不足、こむらがりなど)
- ・ 血液の水分が少なくなり、血がドロドロになってくる。(血管が詰まりやすくなる)



ねっちゃんしょう  
**熱中症**

## 水分補給の4つのポイント

### 1. のどが渇く前(運動する前)から補給する

のどが渇いたと感じる時には、すでに水分が失われています。運動前からの補給を心がけましょう。

### 2. 少量ずつ、こまめに補給する

普段の運動時から、15～30分おきに、100～200cc程度の補給を習慣づけましょう。

### 3. 糖分が多いものは吸収がおそい！甘いものはうすめて飲む

糖分が多いと、吸収が悪くなるので、甘いスポーツ飲料等は水で2倍程度にうすめて飲むとよいでしょう。

### 4. 熱中症予防には『塩分』+『糖分』を含んだもので！

水分補給で適しているのは、水や麦茶ですが、熱中症予防には塩分と少量の糖分を含むスポーツ飲料が効果的。麦茶に梅干しを溶かしたのもオススメです！



## 手作りスポーツドリンク



手作りすれば、甘みや塩分が好みで調節できますね。ぜひお試しください！

#### \*材料\*

水 …………… 1リットル  
塩 …………… 小さじ1/2 (3g)  
砂糖 …………… 40g (又ははちみつ 70g)

クエン酸 …………… 小さじ1/2  
(又はレモン汁 大さじ1)

#### \*作り方\*

- ・ 材料をすべて混ぜて溶かしたら、冷蔵庫で冷やしておく。



# 8, 9月 学校給食予定献立表

白山市立鳥越小学校

| 日                                                                 | 曜日 | 献立                                                   | 赤の食べ物                                |                           | みどりの食べ物                       |                                          | 黄の食べ物                                     |                                    | エネルギー                  |                     |
|-------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------|
|                                                                   |    |                                                      | ち・にく・ほねになる                           |                           | 体のちようしをととのえる                  |                                          | ねつ・ちからになる                                 |                                    | タンパク質                  |                     |
|                                                                   |    |                                                      | 1群                                   | 2群                        | 3群                            | 4群                                       | 5群                                        | 6群                                 | 脂肪                     |                     |
| 8/31                                                              | 月  | ごはん 牛乳<br>とりのたつたあげ<br>中華あえ<br>冷やしうどん汁                | とり肉<br>うすあげ                          | 牛乳<br>こんぶ                 | ゆかり粉<br>にんじん<br>こまつな          | しょうが<br>きゅうり<br>りよくとうもやし<br>干しいたけ        | 米 麦<br>うどん<br>かたくり粉<br>さとう                | 油<br>ごま                            | 635<br>24.4<br>22.6    |                     |
| 9/1                                                               | 火  | ごはん 牛乳<br>フィッシュフライ<br>切り干し大根のごまネーズサラダ<br>とうふとあげのみそ汁  | ホキ<br>きぬごしとうふ<br>うすあげ<br>みそ          | 牛乳<br>ひじき                 | こまつな<br>にんじん                  | たまねぎ<br>きゅうり<br>切り干し大根<br>えのきたけ          | 米<br>さとう                                  | 油<br>卵なしマヨネーズ<br>ごま                | 631<br>23.8<br>22.1    |                     |
| 2                                                                 | 水  | ごはん 牛乳<br>豚キムチ炒め<br>コーンかき玉スープ<br>みかんゼリー              | ぶた肉<br>ベーコン<br>たまご                   | 牛乳                        | にんじん<br>にら                    | キャベツ<br>チンゲンサイ<br>コーン                    | 米 麦<br>かたくり粉<br>さとう<br>デザート               | 油<br>ごま油                           | 657<br>23.8<br>21.1    |                     |
| 3                                                                 | 木  | ごはん 牛乳<br>とり肉の照り焼き<br>ゆかりあえ<br>かぼちゃのみそ汁              | とり肉<br>うすあげ<br>みそ                    | 牛乳                        | かぼちゃ<br>にんじん<br>ゆかり粉          | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ねぎ               | 米<br>さとう<br>かたくり粉<br>水あめ                  |                                    | 611<br>26.4<br>20.8    |                     |
| 白山めぐみんジオパーク給食「松任なし」…この時期限定の松任なしの「幸水」がフルーツポンチで登場します。               |    |                                                      |                                      |                           |                               |                                          |                                           |                                    |                        |                     |
| 4                                                                 | 金  | 麦ごはん 牛乳<br>キーマカレー<br>松任なしのフルーツポンチ                    | 牛肉<br>ぶた肉<br>大豆ミート                   | 牛乳                        | にんじん<br>トマト<br>ピーマン           | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>なす               | 米 麦<br>さとう<br>じゃがいも<br>なしゼリー              | 油<br>カレールウ                         | 684<br>21.5<br>18.4    |                     |
| 7                                                                 | 月  | ごはん 牛乳<br>春巻き<br>ミニトマト<br>冷やし中華 ふりかけ                 | ロースハム<br>たまご                         | 牛乳                        | にんじん<br>トマト                   | きゅうり<br>りよくとうもやし<br>キャベツ                 | 米 麦<br>ふりかけ<br>はるまき<br>ラーメン               | 油<br>ごま油<br>ごま                     | 689<br>20.3<br>23.9    |                     |
| 8                                                                 | 火  | ごはん 牛乳<br>さばのソース煮<br>ごま酢和え<br>沢煮わん                   | さば<br>うすあげ<br>ぶた肉                    | 牛乳                        | にんじん<br>みつば                   | ねぎ ごぼう<br>しょうが<br>りよくとうもやし<br>キャベツ       | 米<br>さとう                                  | ごま                                 | 628<br>27.3<br>22.1    |                     |
| 9                                                                 | 水  | 麦ごはん 牛乳<br>ピビンパ<br>カムジャチゲ<br>りんごゼリー                  | 牛肉<br>ぶた肉<br>みそ                      | 牛乳                        | にんじん<br>こまつな                  | にんにく<br>切り干し大根<br>りよくとうもやし<br>たまねぎ<br>ねぎ | 米 麦<br>さとう<br>じゃがいも<br>デザート               | 油                                  | 618<br>21.7<br>16.5    |                     |
| 10                                                                | 木  | ごはん 牛乳<br>とうふのツナマヨグラタン<br>ひじきの炒り煮<br>たまご冬瓜のスープ       | きぬごしとうふ<br>ツナ<br>さつまあげ<br>とり肉        | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ<br>ひじき | さやいんげん<br>にんじん<br>チンゲンサイ      | たまねぎ<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>えのきたけ            | 米<br>パン粉<br>さとう<br>はるさめ                   | 卵なしマヨネーズ<br>油<br>ごま油<br>ごま         | 658<br>25.5<br>23.6    |                     |
| 白山めぐみんジオパーク給食「松任きゅうり」…地元産のきゅうりはこの時期からまだまだ収穫されます。大人気のきゅうりのピリ辛でどうぞ！ |    |                                                      |                                      |                           |                               |                                          |                                           |                                    |                        |                     |
| 11                                                                | 金  | ごはん 牛乳<br>ししゃものごま揚げ<br>きゅうりのピリ辛<br>カレー肉じゃが           | ぶた肉                                  | 牛乳<br>ししゃも                | さやいんげん<br>にんじん                | きゅうり<br>にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ             | 米<br>てんぷら粉<br>さとう<br>じゃがいも                | ごま<br>油<br>ごま油<br>カレールウ            | 632<br>22.7<br>21.5    |                     |
| 14                                                                | 月  | ごはん 牛乳<br>とりにくのタルタル焼き<br>コールスローサラダ<br>なすのみそ汁         | とり肉 うすあげ<br>もめんどうふ<br>たまご みそ<br>ぶた肉  | 牛乳                        | にんじん<br>にら                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン<br>きゅうり              | えのきたけ<br>なす                               | 米<br>パン粉<br>さとう                    | 卵なしマヨネーズ<br>オリーブ油<br>油 | 642<br>29.0<br>23.9 |
| 未来に残す郷土料理「長崎県」…長崎県の郷土料理はどれも長崎独自の料理として、今後も地域に残るふるさとの味です。           |    |                                                      |                                      |                           |                               |                                          |                                           |                                    |                        |                     |
| 15                                                                | 火  | ごはん 牛乳<br>長崎天ぷら<br>浦上そば<br>具雑煮                       | ホキ ちくわ<br>ぶた肉 とり肉<br>さつまあげ<br>こうやどうふ | 牛乳                        | にんじん<br>さやいんげん                | ごぼう<br>りよくとうもやし<br>みすな<br>干しいたけ          | 米<br>さとう<br>てんぷら粉<br>もち                   | 油                                  | 610<br>25.3<br>17.4    |                     |
| 16                                                                | 水  | 麦ごはん 牛乳<br>カレーライス<br>フルーツカクテルゼリー                     | ぶた肉                                  | 牛乳<br>チーズ                 | にんじん<br>トマト                   | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>みかん缶             | パイナップル<br>もも缶<br>レモン                      | 米 麦<br>さとう ゼリー<br>じゃがいも<br>こむぎこ    | 油<br>バター<br>カレールウ      | 741<br>18.8<br>21.3 |
| 17                                                                | 木  | ごはん 牛乳<br>手作りふりかけ<br>あげ大豆とじゃがいもの磯和え<br>高野豆腐の卵とじ      | さば<br>大豆 とり肉<br>こうやどうふ<br>たまご        | 牛乳<br>青のり粉<br>しらす干し       | にんじん<br>さやいんげん                | しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>干しいたけ            | 米<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>さとう                | ごま<br>油                            | 647<br>29.3<br>21.7    |                     |
| 18                                                                | 金  | チョコチップメロンパン 牛乳<br>ツナトッピングサラダ<br>ポークビーンズ              | ツナ<br>ぶた肉<br>だいず                     | 牛乳                        | にんじん<br>こまつな<br>トマト<br>パセリ    | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく                     | コッペパン<br>ホットケーキミックス<br>さとう ひよこ豆<br>チョコレート | バター<br>オリーブ油                       | 624<br>25.6<br>23.1    |                     |
| お話給食「からあげビーチ」…とり肉、ぶた肉、大豆ミートといろいろなから揚げが登場するお話です。イラストもかわいい絵本です。     |    |                                                      |                                      |                           |                               |                                          |                                           |                                    |                        |                     |
| 24                                                                | 木  | わかめごはん 牛乳<br>鶏と大豆ミートのからあげ<br>野菜のピリ辛<br>じゃがいもとわかめのみそ汁 | とり肉<br>大豆ミート<br>さつまあげ<br>みそ          | 牛乳<br>わかめ                 | にんじん                          | しょうが<br>えのきたけ<br>にんにく<br>キャベツ            | 米 米粉<br>こむぎこ<br>かたくり粉<br>さとう じゃがいも        | 油<br>ごま油                           | 621<br>23.6<br>20.4    |                     |
| 25                                                                | 金  | ごはん 牛乳<br>お月ミートローフ<br>クリームポテト<br>ABCスープ お月見ゼリー       | 牛肉 ぶた肉<br>ベーコン<br>大豆ミート<br>うすらたまご    | 牛乳                        | にんじん<br>パセリ                   | たまねぎ<br>セロリ<br>えのきたけ<br>キャベツ             | 米 マカロニ<br>パン粉<br>さとう デザート<br>じゃがいも        | バター                                | 717<br>26.6<br>23.9    |                     |
| 28                                                                | 月  | ごはん 牛乳<br>鶏肉のバーベキューソース<br>スパゲティソテー<br>スープ煮           | とり肉<br>ベーコン<br>ぶた肉                   | 牛乳                        | トマト<br>にんじん<br>ピーマン           | にんにく<br>たまねぎ<br>セロリ<br>キャベツ              | りんご<br>レモン                                | 米 じゃがいも<br>米粉 さとう<br>こむぎこ<br>スパゲティ | 油<br>オリーブ油             | 670<br>26.4<br>21.7 |
| 29                                                                | 火  | ごはん 牛乳<br>赤魚のみそマヨネーズ焼き<br>はりはり漬け<br>めった汁             | あかうお<br>みそ<br>ぶた肉                    | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ        | ピーマン<br>赤ピーマン<br>にんじん<br>ゆかり粉 | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                     | だいこん<br>ねぎ                                | 米<br>かたくり粉<br>さつまいも                | 卵なしマヨネーズ               | 630<br>25.4<br>18.9 |
| 30                                                                | 水  | 麦ごはん 牛乳<br>ホイコーロー丼<br>サンラータン(卵の中華スープ)<br>ヨーグルト       | ぶた肉<br>とり肉<br>きぬごしとうふ<br>たまご         | 牛乳<br>ヨーグルト               | ピーマン<br>にんじん<br>チンゲンサイ        | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ             | 米 麦<br>さとう<br>かたくり粉                       | 油<br>ごま油                           | 650<br>29.4<br>21.2    |                     |