

給食だより



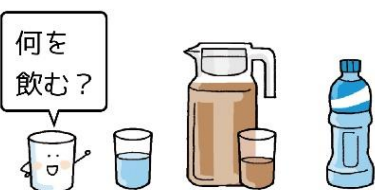
令和5年7月
長岡第十小学校

暑さがだんだんと増してきました。

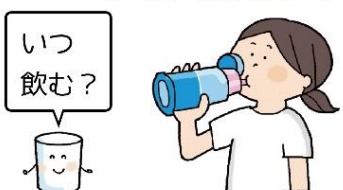
熱中症予防にも、水分補給はとても大切です。みなさんは何で水分補給を行いますか？

夏の水分補給の際の参考にしてみてください。

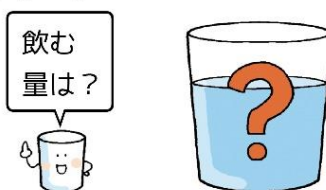
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



【計算してみよう！】

500mLペットボトルで、炭水化物が11gの場合・・・

$$11 \times 5 = 55g$$

(炭水化物 × 5倍)

55gの砂糖が使われている。

砂糖の1日の
摂取目安量

25g



雨でジメジメとして暑いこの時期は細菌が増殖しやすく、食中毒が起こりやすい時期でもあります。いつもよりも特に調理や食物の状態を確認して食中毒を予防しましょう。

どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

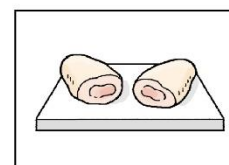


〈食中毒が発生するおもな原因〉

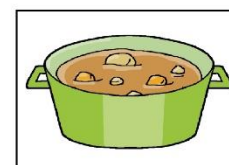
傷がある手で
調理したもの



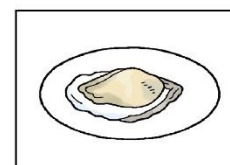
加熱が不十分な肉



室温で長時間
放置した料理

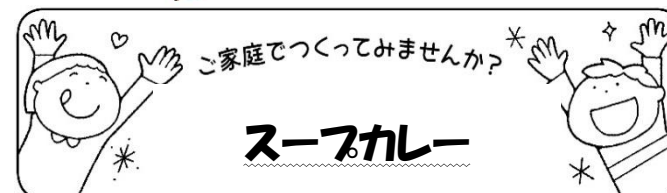


ウイルスに汚染
された二枚貝



気をつけよう！ テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20～50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入したら、早めに食べましょう。



〇材料（4人分）

麦ごはん	4人分	鶏肉	140g
塩こしょう	少々	カレー粉	少々
玉ねぎ	240g	小麦粉	2g
油	小さじ1/2	人参	80g
じゃがいも	160g	マッシュルーム	40g
トマトペースト	大さじ1/2	ケチャップ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2	赤ワイン	大さじ1/2
ウスター	大さじ1/2	しょうゆ	小さじ1/2
すりりんご	大さじ1	ガラムマサラ	少々
カレー粉(A)	小さじ1/2	水	250mL

**ピリッと辛いのが、
夏にぴったりです。**

〇作り方

- 鍋の油を熱して、鶏肉を炒めて下味をつける。
- たまねぎはくし切りにして、40分ほど炒め、小麦粉をふる。
- 人参、じゃがいもはいちょう切り、マッシュルームは薄切りにする。
- 水を加えて調味料、カレー粉を加えて弱火で煮込む。
- にんじん、じゃがいも、マッシュルームを加え、柔らかくなれば塩を加える。

7 月分 きゅうしょくこんだてひょう

長岡京市立長岡第十小学校

日付	こんだてめい	1人あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
3 (月)	スープカレー きゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	587 20.6 14.2 1.7	きゅうにゅう	とりにく	たまねぎ りんご きゅうり	にんじん マッシュルーム しょうが	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごまあぶら
4 (火)	こがたコッペパン きゅうにゅう なつパスタ やさいいため	665 24.3 21.3 2.6	きゅうにゅう	ベーコン ツナ	パセリ コーン ズッキーニ にんじん もやし	なす たまねぎ トマト キャベツ にら	パン あぶら	スパゲティ オリーブオイル
5 (水)	とりそぼろどん きゅうにゅう だいずのいそにかぼちゃのみそしる	657 29 17.7 2.7	きゅうにゅう とりにく ひじき	のり だいず あぶらあげ	たまねぎ しいたけ かぼちゃ	にんじん しょうが	こめ	あぶら さとう
6 (木)	げんまいいりごはん きゅうにゅう マーボーなす きびなごのチーズあげ	622 23.8 18.9 1.4	きゅうにゅう きびなご チーズ	ぶたにく たまご	しょうが にんじん たけのこ なす	にんにく たまねぎ しいたけ なす	こめ げんまい ごまあぶら こむぎこ	あぶら さとう かたくりこ コーンスターチ
7 (金)	【しちせきのせつく】 ごはん きゅうにゅう あじのなんばんづけ もやしのカレーソテー たなばたじる	588 22 14.9 2.5	きゅうにゅう くきわかめ	あじ	もやし しいたけ ねぎ	パセリ にんじん	こめ かたくりこ こめコマカロニ	こむぎこ あぶら さとう
10 (月)	わかめごはん きゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの きゅうりのちゅうかいため	574 18.2 13.1 2.7	きゅうにゅう わかめ	ぶたにく	きりぼしだいこん きゅうり	ごんにゃく にんじん	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも ごまあぶら
11 (火)	あじつけパン きゅうにゅう ラタトゥイユグラタン やさいいっぱいスープ	609 22.3 22.7 2.7	きゅうにゅう チーズ	ウィンナー ベーコン	なす たまねぎ にんにく にんじん	ズッキーニ トマト パセリ キャベツ	パン じゃがいも	オリーブオイル
12 (水)	ごはん きゅうにゅう チキンカツ ひじきのいために たまねぎのみそしる	706 29.7 22.4 2.7	きゅうにゅう ひじき あぶらあげ わかめ	とりにく たまご とうふ	にんじん たまねぎ	ねぎ	こめ あぶら さとう	こむぎこ パンこ
13 (木)	えだまめごはん きゅうにゅう やきざかな(さば) とうがんのそぼろじる まんがんじとうがらしとじゃこのたいたん	592 28.2 19.3 2.6	きゅうにゅう とりにく	さば しらすぼし	えだまめ とうがん にんじん	とうがらし しょうが ねぎ	こめ さとう	かたくりこ あぶら
14 (金)	チキンカレー きゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	684 21.4 18.6 1.5	きゅうにゅう チーズ とりにく	スキムミルク ヨーグルト	にんにく にんじん セロリー	しょうが たまねぎ みかん	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ

～7月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会他)～ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

米 京都 麦 福井 牛乳 京都 米粉マカロニ 群馬 他	さば 京都 あじ 長崎 きびなご 長崎 しらす干し 兵庫 他	にんじん 長崎 他 しょうが 天橋立 パセリ 長野 他 ねぎ 京都 他 キャベツ 滋賀 他	セロリー 長野 他 ズッキーニ 京都 他 冬瓜 岡山 他 枝豆 北海道 にら 高知
地元産(長岡京市産) たまねぎ じゃがいも なす	鶏肉 京都 豚肉 愛知 他 鶏卵 京都		
学校農園 たまねぎ なす きゅうり まんがんじとうがらし			

7月7日は七夕

七夕は、1年に1度だけ7月7日に会うことが許された、牽牛(彦星)と織女(織姫)の中国の伝説からうまれた行事です。七夕には、奈良時代に「さくべえ」と呼ばれるそうめんの様なお菓子が食べられていたことから、今でもそうめんを食べる風習が残っています。

七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか?

給食には、7月7日に星形の米粉マカロニを使った七夕汁が登場します。

7月30日は土用の丑の日

土用= 季節の変わり目のことです。

この暑さが増す時期に「う」のつく栄養の豊富なものを食べて健康に過ごすといわれています。

「う」のつく食べ物



夏休み 協力し合おう! 家庭の仕事

家族のために
食事をつくる



食事の片づけ
をする



ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

特に高学年は食事作りを試みましょう!

1学期の調理実習で5年生は茹でるおかず、6年生は炒めるおかずをしました。

お家の方にもふるまってみてくださいね。

7 月分 きゅうしょくこんだてひょう

長岡京市立長岡第十小学校

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う		
			体をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる
			を 保 し ま し ゃ う。		