



給食だより

令和6年6月28日
長岡第四小学校

梅雨があけると、一気に気温が上がり、本格的な夏をむかえます。この時期は、日差しが強くなり、暑さで疲れやすく、食欲も落ちやすいので、体調管理に一層気を配らなければいけません。しっかり栄養・睡眠をとり、夏の暑さを乗り越えましょう。さて、もうすぐ夏休みが始まります。楽しい計画を心待ちにしている人も多いのではないのでしょうか。夏休みも規則正しい生活や、熱中症対策を心がけ、元気に楽しく過ごしてください。

☆1学期の給食の様子☆



給食前はしっかり手洗いをします。



美味しい笑顔のパシャリ！



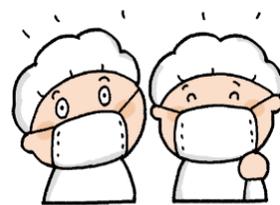
この日は長岡京市名産の「たけのこ」を使った「たけのこごはん」！



ランチルームで楽しく食について学んでいます！



1年生も上手に給食当番をしています。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが潤いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バ ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意！</p>
<p>し よくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>

7月の献立紹介「七夕汁」

7月7日は七夕です。七夕は織姫と彦星の2人が、年に一度だけ、7月7日の夜、天の川をわたって会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。5日の給食では星型の「マカロニ」、短冊の形の「にんじん」を入れた「七夕汁」を食べます！少し早いですが、給食でも「七夕」気分を楽しんでもらえたら嬉しいです。



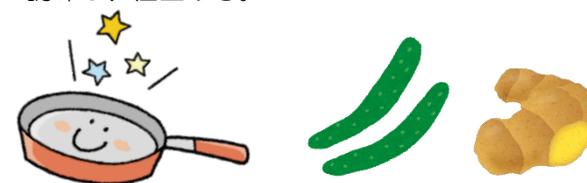
給食のレシピ紹介「きゅうりのしょうが炒め」

<材料(4人分)>

- きゅうり…160g (約1本と1/2本)
- しょうが…4g
- ごま油…小さじ1/3
- 酢…大さじ1
- さとう…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2

<作り方>

- ① 釜にごま油を入れ、しょうがを炒める。
- ② きゅうりを加えて炒める。
- ③ 調味し、仕上げる。





7月こんだてひょう



長岡京市立長岡第四小学校

ひ に ち	よ う び	こんだて		加 り - (kcal) タ ハ ク(g)	おもなざいりょう						
					エネルギーのもとになる		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		
1	月			ごはん かしのこはくあげ やきそばふういため すましじる	671 25.5	こめ かたくりこ こめあぶら	でんぷんめん	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	とりにく	しょうが キャベツ えのきだけ	にんじん ピーマン ねぎ
2	火			あじつけパン ラタトゥイユグラタン やさしいっぱいスープ	588 22.0	パン じゃがいも	オリーブオイル	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ウインナー ベーコン	なすび たまねぎ にんにく にんじん	ズッキーニ トマトかん パセリ キャベツ
3	水			ツナそぼろごはん やきししゃも ぐだくさんとんじる	639 26.0	こめ じゃがいも	さとう	ツナ ししゃも あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん キャベツ	たまねぎ ねぎ
4	木			ごはん ぶたじゃが もやしとピーマンの オイスターいため	609 20.5	こめ こんにゃく さとう	じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース ピーマン	にんじん もやし にんにく
5	金			わかめごはん あじのからあげ だいずのいそに たなばたじる	590 22.3	こめ かたくりこ さとう	むぎ こめあぶら こめこマカロニ	わかめ あじ ひじき	ぎゅうにゅう だいず くきわかめ	ほししいたけ ねぎ	にんじん
8	月			えだまめごはん とりにくのしょうがやき まんがんじとうがらしとじゃこのたいたん とうがんのそぼろじる	548 27.4	こめ こめあぶら	さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう しらすぼし	とりにく	えだまめ とうがらし にんじん	しょうが とうがん ねぎ
9	火			コッパパン とりにくのレモンあえ ABCスープ パインゼリー	718 27.6	パン こめあぶら マカロニ	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	レモンかじゅう たまねぎ コーン パインかん	キャベツ にんじん パセリ かんてん
10	水			ポークカレー きゅうりのしょうがいため	650 20.6	こめ こめあぶら バター ごまあぶら	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	ぶたにく チーズ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん きゅうり
11	木			げんまいりごはん マーボーなす きびなごのチーズあげ	621 23.3	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう みそ たまご	ぶたにく きびなご チーズ	しょうが たまねぎ たけのこ なすび	にんにく にんじん ほししいたけ にら
12	金			ごはん チキンカツ キャベツのソテー みそしる(かぼちゃ)	688 27.4	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	とりにく ベーコン みそ	キャベツ かぼちゃ	にんじん たまねぎ
16	火			こがたコッパパン なつパスタ やきとうもろこし	669 24.8	パン オリーブオイル	スパゲティ こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ		パセリ なすび トマトかん	たまねぎ ズッキーニ とうもろこし

～7月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

米 麦 玄米 牛乳	京都 福井 北海道 京都	豚肉 鶏肉 ウインナー 鶏卵 大豆	青森・鹿児島 九州・兵庫他 千葉他 京都 北海道	骨ごとあじ しらす干し	京都 兵庫他	万願寺とうがらし・ねぎ にら・しょうが にんじん むぎ枝豆 冬瓜	京都他 高知 和歌山他 北海道 岡山他	キャベツ・とうもろこし・ズッキーニ セロリー・パセリ かぼちゃ にんにく	滋賀他 長野他 長崎 青森
				地元産(長岡京市産) たまねぎ・じゃがいも・ なす・きゅうり					

