



日	曜日	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		1人分 [kcal]	蛋白 質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当 量 [g]					
				ちやにくになる		からだのちやうしをととのえる		なつやちからになる										
				たんぱくしつ ぶたにく だいず	むきしつ ぎゅうにゅう チーズ	いろのこいやさい にんじん ピーマン	そのほかのやさい・くだもの たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり すいか	たんすいかぶつ パン じゃがいも	ししつ あぶら									
3	月	ココアパン	ぎゅう にゅう	チリコンカン イタリアンサラダ こだますいか	ぶたにく だいず	むきしつ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり すいか	パン じゃがいも	あぶら	620	22.6	23.2	3.0				
4	火	たこめし	ぎゅう にゅう	にくじゃが おひたし	たこ ぶたにく だいず なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら こま	648	29.0	17.6	2.7				
5	水	こめっこぱん	ぎゅう にゅう	やきそば ビーンズサラダ	ぶたにく だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	606	26.1	20.6	2.8				
6	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ちゅうかぶうなめこスープ ぶたにくのうめそかけ ひじきのびりっとづけ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	なめこ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう うめジャム	こま こまあぶら ラーゆ	641	26.7	22.8	3.3				
7	金	七夕(たなばた)にこんだて わかめごはん	ぎゅう にゅう	たなばたじる ささかまのいそべあげ たんざくサラダ カップゼリー	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ あおのり	にんじん オクラ	だいこん きゅうり	こめ そうめん かたくりこ こむぎこ さとう ゼリー	あぶら	623	22.7	14.8	3.4				
10	月	コッペパン チョコだいすクリーム	ぎゅう にゅう	パンネのトマトに かいそうサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト あかピーマン	ズッキーニ たまねぎ なす にんにく パプリカ きゅうり キャベツ	パン チョコレート パンネ	あぶら 卵 オイル	654	24.4	26.2	3.2				
11	火	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたキムチどん さんしょくナムル バオズ	ぶたにく バオズ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ かたくりこ さとう	こま こまあぶら	606	24.7	16.6	2.0				
12	水	ひやしちゅうか (バックめん)	ぎゅう にゅう	ひやしちゅうかのぐ ぎょうざ カルピスポンチ	とりにく ハム たまご ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし りんご	ちゅうかめん ゼリー ナタデココ	こま あぶら	682	24.7	17.9	6.3				
13	木	せわりパン	ショア	イタリアンスープ ジャーマンポテト ウイナーのチップかけ	ベーコン たまご ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	こめ パン じゃがいも	あぶら	640	25.0	26.3	3.5				
14	金	ゆかりごはん	ぎゅう にゅう	みそしる ごまあえ レバーのあまからに	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	こま あぶら	637	27.4	18.1	3.6				
18	火	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	なつやさいカレー えだまめサラダ れいとうみかん	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん	なす ズッキーニ しょうが にんにく たまねぎ もやし みかん えだまめ	こめ さとう	あぶら こま こまあぶら	658	23.0	22.1	2.5				
19	水	デニッシュ	ぎゅう にゅう	ペペロンチーノ トマトサラダ こだますいか	ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ きゅうり すいか とうがらし	パン スバゲティ	卵 オイル	672	20.6	29.6	2.1				
										★安中市産の米：4、11、18日	★太字の食材は安中市産です。			月平均	641	24.7	21.3	3.2
										★7日は「七夕」にちなんで献立です。	基準値	640	24.0	19.9	2.5			

## 6月は食育月間でした

### ～食育月間の取り組み～

#### ★給食委員会による食育紙芝居の読み聞かせ

1～4年生のクラスに給食委員さんが訪問し、食育紙芝居の読み聞かせを行いました。

5、6年生が読んでくれる紙芝居を、みんな興味深く見ていまし



#### ★給食5分間指導

給食の時間に、栄養教諭によるクラス訪問を行いました。

野菜の話や牛乳にまつわるクイズなどの内容でした。

#### ★図書室と給食室のコラボメニューが登場

絵本「オオカミと石のスープ」に出てくる「石のスープ」を給食で再現しました。赤インゲン豆を石に見立て、たくさんの野菜と一緒に煮込んでおいしいスープができました。豆が苦手な子もいますが、「ほんとの石、入ってなかった!」「おいしかった」といった感想を聞くことができました。



安中総合学園高校から届いたとうもろこしもおいしかったです。当日の朝、畑から収穫してきてくれたそうです。

# 給食だより7月

安中市立碓東小学校

## 夏の上手な水分補給

暑くなってくると、じっとしていても汗をたくさんかいて、体の中は水分が不足がちになります。これからやってくる夏本番にむけて、熱中症の予防のためにも水分を上手にしっかりとることが大切です。



### ポイント① のどがかわくその前に！！

「のどがかわいたなあ」と感じた時には、体はすでに水分が不足している状態になっています。のどがかわいてから飲むだけでなく、いざから朝起きたときや授業の間などに意識してこまめに水分をとみましょう。



### ポイント② ふだんは水やお茶や牛乳などがおすすめ

いざ飲むものとしては、水やお茶（カフェインのない麦茶やほうじ茶）、牛乳など砂糖が入っていない飲みものがおすすめです。清涼飲料水は、飲みやすいため、つい飲みすぎてしまいがちです。しかし清涼飲料水には、砂糖が多く入っているため飲みすぎると、肥満や虫歯、夏バテを引き起こしてしまいます。

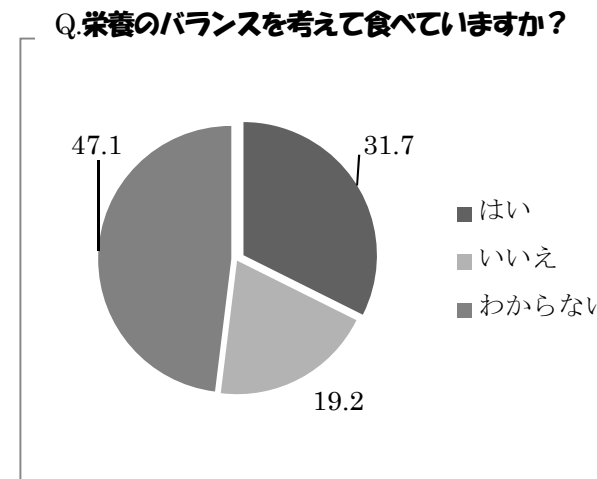
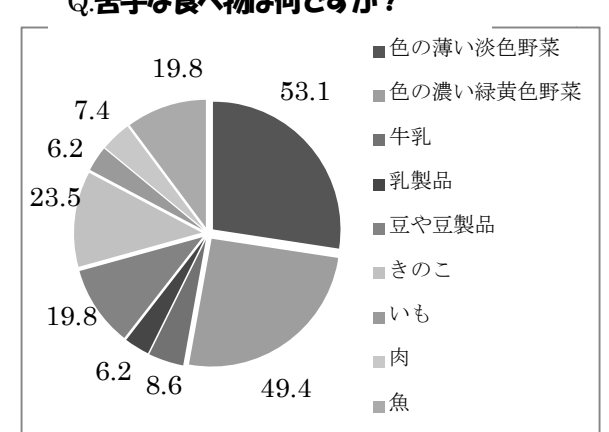
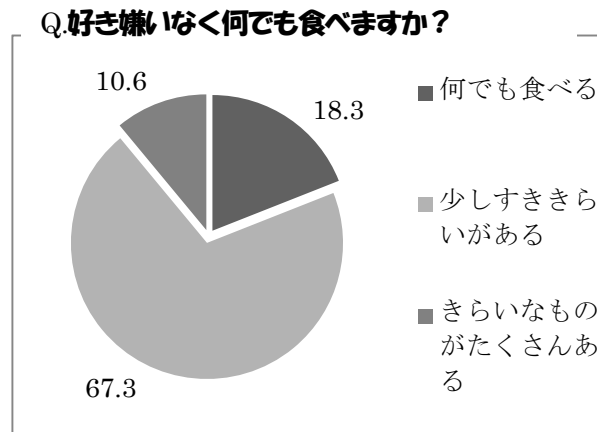
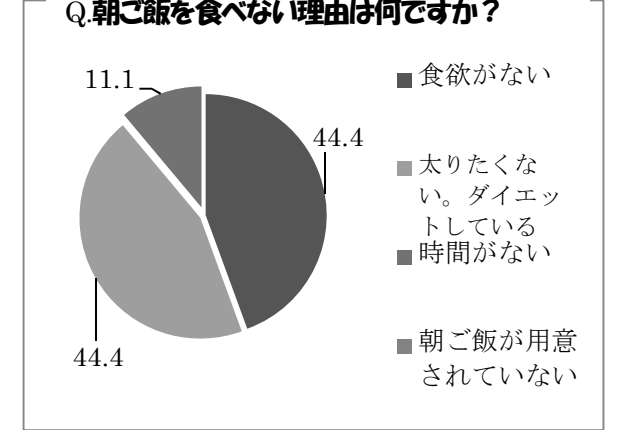
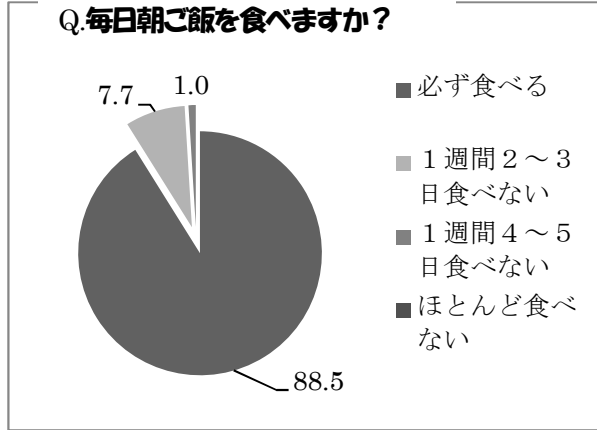


### ポイント③ 3度の食事でも水分ほぎゅうのチャンス

水分は、汁のだけでなく、ごはんやおかずにもふくまれています。朝・昼・夕の3度の食事をしっかり食べることで、かなりの水分をとることができます。特に汗をかいたときには、体も疲れを感じるので、しっかり食事をとりましょう。



春に5、6年生を対象とした食生活アンケートを実施しました。結果の一部を紹介します。



朝ご飯を毎日必ず食べると答えた人は、88.5%でした。朝ご飯は、脳や体を目覚めさせたり、活動のエネルギー源になるので、とても大切です。100%の人が朝ご飯を食べて登校できるようにしていきましょう。

好き嫌いについては、野菜が苦手と答える児童が多くみられました。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養分を豊富に含んでいるため、毎日欠かさず食べられるようになってほしいですね。

