



# 8がつのよていにこんだてひょう



令和2年度

佐倉市立上志津小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		あかいろのしょくひん		みどりいろのしょくひん		きいろのしょくひん			
		血・肉・骨をつくる	体の調子をととのえる	熱・力のもとになる					
3 (月)	なつやさいのカレーライス 牛乳 ミニピーチゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ なす ピーマン	にんじん トマト	こめ じゃがいも あぶら	むぎ カレールウ ゼリー	550 17.5	14.1 1.6	
4 (火)	ホイコーローどん 牛乳 ひややっこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ねぎ しょうが	にんじん ピーマン	こめ あぶら さとう	むぎ でんぷん	573 24.1	18.4 1.3	
5 (水)	こくとうパン コーンチャウダー 牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ コーン バナナ	にんじん ブロッコリー	パン バター なまクリーム	じゃがいも こめこ	595 19.1	19.7 1.6	
6 (木)	ネギしおぶたにくどん 牛乳 かたぬきシアチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく きくらげ	ねぎ もやし ニラ	こめ ごま	むぎ あぶら	563 21.5	18.6 1.3	
7 (金)	ツイストパン ブルーベリージャム 牛乳 ミネストローネスープ おちゃめなだいず	ぎゅうにゅう ベーコン だいず	たまねぎ トマト パセリ	にんじん セロリ にんにく	パン マカロニ	ジャム あぶら	542 18.5	16.2 1.8	
24 (月)	プルコギどん 牛乳 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	にんじん ニラ しょうが	たまねぎ もやし にんにく	こめ あぶら はちみつ	むぎ ゼリー	580 18.9	15.8 1.3	
25 (火)	しょくパン ポークビーンズ 牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく てぼうまめ チーズ ベーコン	たまねぎ トマト バナナ	にんじん にんにく	パン じゃがいも	あぶら なまクリーム	625 26.6	19.1 1.8	
26 (水)	ぶたどん 牛乳 ひややっこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ねぎ しいたけ	にんじん こまつな	こめ さとう	むぎ	554 23.4	16.3 1.8	
27 (木)	こくとうパン にくだんごスープ 牛乳 プリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん はくさい	もやし こまつな	パン あぶら	はるさめ プリン	588 20.1	19.2 2.1	
28 (金)	ハヤシライス 牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しめじ オレンジ	たまねぎ にんにく	こめ バター	むぎ	558 18.5	16.5 1.4	
31 (月)	しょくパン なつやさいのドライカレー 牛乳 ミニみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ピーマン なす しょうが	にんじん トマト コーン レーズン	パン あぶら	カレールウ	512 20.4	19.6 2	
当月平均							567/20.8	17.6/1.6	
学校給食摂取基準							650 21.1~32.5	14.4~21.6 2以下	

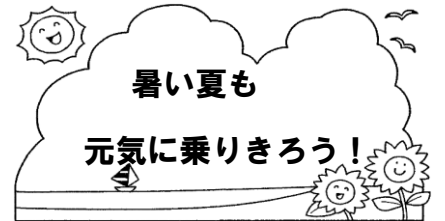
雨が多い影響で日差しが少なく、湿度の高い日が続いています。梅雨明けもまだ先のようにですが、ここまで傘が活躍すると太陽の日差しが待ち遠しくなりますね。今年は夏本番の8月にも登校することになるので、例年以上に熱中症への注意が必要です。予防のためにも水分のほか食事、休養もしっかりととることを心がけましょう。



のどがかわく前に

## 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいたと感じた時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとることが大切です。



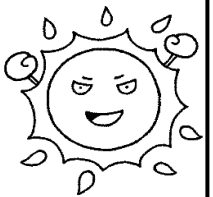
## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

### ★★給食時間の一コマ★★

6月より、簡易給食が始まりました。今までとは違った献立内容、給食時間の過ごし方となるため不安もありましたが、実際始まってみると児童からは変更となった「給食の約束」を守りつつもそれぞれがこの状況でも楽しく、いつも以上に味わって食べている様子が見られ、とても心強く思いました。「昨日のパンと今日のパンは味が違ってたよ。」(6月違う種類のパンが続いて)、「野菜の味がしておいしいね。」(7/7のポトフ)、「久しぶりのごはんだ!!!!」(7/13のカレーライス)、「えっ、給食にごはんが出るの？」(7/13の一年生)などなど。例年とは違う給食の始まりでしたが、今までの「食」のありがたさや新しい味に気が付く良い機会にもなったようです。