



2025ねん7・8がつ きゅうしょくだより



蒸し暑い日が続いていますね。
たくさん汗をかくこの季節、動かなくてもからだの中の水分は少しずつ失われていきます。こまめな水分補給を心がけましょう。

給食では、水分を多く含む夏野菜や、からだにやさしい食材をとり入れ、食事からも自然に水分がとれるように工夫しています。

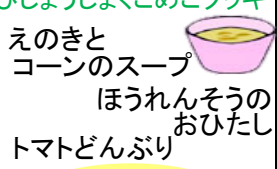
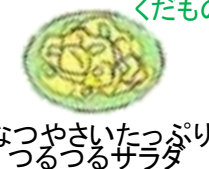
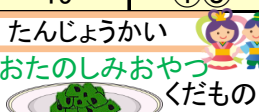
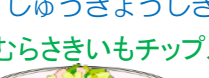
おさとうのとりにすぎ ごちゅうい！！

あまくておいしいお菓子やジュースは、つい手がのびてしまいますよね。でも、砂糖のとりにすぎは、虫歯や肥満だけでなく、疲れやすさ・集中力の低下・イライラなど、からだや心にも影響するとされています。

実際、アメリカでは、白砂糖を多くとっている子どもほど、落ち着きがなかったり思考力が下がったりすることが問題視されています。さらに砂糖は、カルシウムや鉄分などのミネラルを奪う作用があり、骨折の原因や、老化を早める要因になることもあるのです。

甘味は、心をほっとさせてくれる「心の栄養」でもあります。とりすぎると、からだにも心にも負担になることがあります。

適量で満足できる味覚や習慣を少しずつ育んでいけるといいですね。

げつ		か		すい		もく		きん		ど	
簡単！手作り スポーツドリンク やさしい味のドリンクです ・水 500ml ・きび砂糖 大さじ1 ・塩(天然塩) 1.5g ・レモン汁 小さじ1 全てをよく混ぜるだけ！ 冷やすとよりおいしく 飲めます♪		1	③	2	③	3	③	4	③	5	
 りんごのミニゼリー  なつやさいの わふうコロコロサラダ やきとうふとりにくの にもの  もちむぎいり わかめごはん		 くだもの こまつなの ごまずあえ  さばのこうみだれがけ こんさいのみそしる ごはん		 ひじょうしょくこめこクッキー えのきと コーンのスープ ほうれんそうの おひたし トマトどんぶり むのうやくのおこめの こだいまいいりごはん		 くだもの なつやさいたっぷり つるつるサラダ ジャージャーめん		夏バテしない 5つのポイント 1.早寝早起き 2.いろんなものを バランスよく食べる 3.からだをよく動かす 4.こまめに水分をとる 5.夜はしっかり眠る			
7	①③	8	③	9	③	10	②③	11	③	12	
 てづくりたなばたゼリー ツナポテトサラダ たなばたじる  ちらしずし		 さつまいもチップス こまつなのナムル  いわしのしょうがに なつやさいの サンラータン ごはん		 くだもの とりにくの ケチャップいため なすとたまねぎのみそしる (ひじょうしょく) ごはん		 ひじょうしょくこめこクッキー きゃべつときゅうりの しそふうみサラダ なつやさいのカレー (ひじょうしょく)  むのうやくのおこめの こだいまいいりごはん		 くだもの ブロッコリーのツナマリネ なつやさいととりにくの トマトに (ひじょうしょく)  しよくパン いちごジャム		☆牛乳(低温殺菌牛乳) は毎日です ☆緑色の字のメニュー はおやつです ☆仕入れの都合等 により献立を変更する 場合があります ご了承ください	
14	③	15	①③	16	③	17	①③	18	③	今が旬！ 夏野菜を食べよう	
 おさつスティック きゃべつと ぶたにくのみそいため わかめととうふの すましじる ごはん		 たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの ブロッコリーのごまマヨあえ びじよもちのみそしる ツナとなつやさいの たきこみごはん		 ひじょうしょくこめこクッキー あじのなんばんづけ やさいのみそしる (ひじょうしょく) ごはん		 ミニフィッシュ きりぼしとズッキーニの ごまマヨサラダ すきやきふうどんぶり むのうやくのおこめの こだいまいいりごはん		 しゅうぎょうしき むらさきもチップス さつぱりレタスサラダ スパゲッティマトソース (ひじょうしょく)		今が旬の夏野菜 は、おいしさも栄養 もたっぷり！ 「旬」とは、その野 菜が一番おいしく 育つ時期のこと。 栄養価も高く、味も	

◆材料(4人分)～給食メニューのご紹介～

切干大根	8g
ズッキーニ(千切り)	80g(1/2本)
玉ねぎ(薄切り)	40g(1/4個)
人参(千切り)	40g(1/3本)
ごま油	小さじ2
米酢	小さじ2
きび砂糖	小さじ2
自然塩	少々
白すりごま	小さじ4
有精卵マヨネーズ	大さじ4(お好みで)

切干大根とズッキーニのごまマヨサラダ(7/17提供)

◆作り方

- 1)切干大根は水で戻し、さっとゆでて水気をしぼる。
- 2)野菜はそれぞれ切ってゆでて、冷水にとって水気をしぼる。
- 3)調味料をよく混ぜてドレッシングを作り、全ての材料を和える。

Point

- ・マヨネーズなしでも、ごまのkokoroで十分おいしく仕上がります♪
 - ・冷蔵庫で少し冷やすと味がなじんで、更においしくなります！
- 切干大根は、カルシウムや食物繊維が豊富で、乾物の栄養がたっぷりつまっています。
あと一品ほしいときに、ぜひご家庭でも作ってみてください。

✓ピックアップ夏野菜

- ・なす・ピーマン
- ・トマト・かぼちゃ
- ・ズッキーニ・おくら
- ・とうもろこし
- ・きゅうり・えだまめ
- ・青じそ など...

🌱 今月の給食では、地元の農家さんが無農薬・無肥料で育てたこだわりの玉ねぎ🍷を7/9より使用します🌱

26	③	27	③	28	③	29	③	30	③	31	
しぎょうしき ぶどうのミニゼリー  やさいのごまあえ にくじゃが  ごはん		たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの ぶたにくと アスパラのサラダ こまつなと あつあげのみそしる  あじごはん		ピピピチーズ かおりあえ  さわらのさいきょうやき とうふのみそしる  ごはん		さつまいもスティック もやしのスープ  ぶたキムチどんぶり  むのうやくのおこめの こだいまいりごはん		くだもの  かぼちゃのそぼろに  ひやしちゅうか		～食材について～ 出来る限り食品添 加物をさけ、材料が シンプルでからだに やさしいものを使用 しています。 また、昔ながらの製 法でつくられた本物の 調味料、オーガニック の調味料などを取り 入れています。	

平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	561	20	18	253	2.3	201	0.25	0.4	20	3.9	1.8

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん