

今年の梅雨はあっという間に終わり、夏の日差しが容赦なく毎日照り付けています。例年よりもずっと早く本格的な暑さがやってきて、長い夏になりそうですね。気温の高い日が続くと暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われ熱中症などの危険性があります。

この時期は特に、汗で失われた水分やミネラルを補える食材を取り入れ、食欲低下しやすい中でも食べやすく栄養バランスの取れた献立にしましょう。旬の野菜や果物には、夏バテ予防に役立つビタミンや水分がたっぷり含まれています。冷たい物がおいしく感じられる季節ですが、取りすぎてしまうと内臓が冷え胃腸の働きが悪くなり、食欲が低下し、夏バテにもつながります。暑い夏を元気に乗り切るには、毎日三食しっかり食べてバランスの良い食事がとても大切です。

ご家庭でも、冷たい物の摂りすぎに注意しながら、体の中から整えて暑さに負けない身体作りを大切にしてください。たくさん食べて、たくさん遊んで、睡眠もきちんと、楽しい夏の思い出を作りましょう。

夏の食事作りのポイント

☆香味野菜を活用する (しょうが・しそ・ねぎなど)

香りや風味で食欲を引き出してくれます。
少量加えるだけでも味のアクセントになり食事がすすみやすくなります。
【豚のしょうが焼き・麻婆茄子・鶏そぼろ丼・しそ入り冷しゃぶサラダなど】

☆香辛料で風味をプラス (カレー粉・こしょう・ごま油・にんにくなど)

少量でも香りやコクが加わり、食欲が増します。
辛みを強調するのではなく香り付けとして使うのがポイントです。
【ごま油とにんにくの野菜炒め・カレームニエル・ガーリックバターライスなど】

☆酸味を上手に取り入れる (酢・梅干し・レモンなど)

さっぱりとした味わいで食べやすくなります。
酸味に含まれるクエン酸が疲労回復に役立ちます。
【酢の物・レモン風味マリネ・梅しそささみカツ・むね肉ときゅうりの梅肉和えなど】

夏を元気に過ごすためには

① 食事のリズムを整える

暑さで食欲が落ちると朝食を抜いたり間食が増えがちです。
1日3回の食事を規則的にとることが、体調を整える基本になります。
特に朝ご飯は、一日の活動のスイッチを入れる大切な役割があります。

② 栄養バランスの良い食事

ご飯やパンなどの主食、肉や魚、豆類の主菜、野菜や海藻類の副菜をそろえることで、暑さに負けない栄養をしっかりとることができます。具だくさんの味噌汁を一品加えるなど、品数を意識するだけでも身体づくりにつながります。

③ 不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心掛けましょう。
のどが渴いたと思った時にはすでに水分不足の状態です。
少ない量でもこまめに水分補給をすることが大切です。



④ 冷やしすぎに気を付ける

部屋の冷房や冷たい食べ物など、夏は体を冷やす環境が多くなります。
体を冷やしすぎると疲れやすくなり、体温調整もうまくできなくなります。
部屋の温度を下げ過ぎないようにし、温かい汗物や常温の水分がおすすめです。

水分補給は水かお茶にしましょう

水分補給は大切ですが、スポーツ飲料や果実飲料にも思った以上に糖分が多く含まれています。糖分の量を把握して、与え過ぎに注意しましょう。

1本あたりに含まれる糖分の量

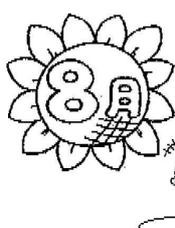
商品名	容量	糖分含有量
スポーツドリンク	500ml	10g
フレーバーウォーター (もも)	555ml	9g
フレーバー飲料 (レモン)	500ml	17g
りんごジュース (果汁100%)	200ml	8g
にんじんジュース (野菜汁50%+果汁50%)	200ml	6g
野菜ジュース (野菜汁100%)	200ml	6g

水筒のお手入れ



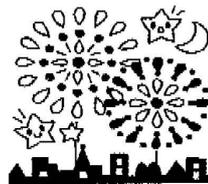
毎日使う水筒を「水だけでバシャバシャ洗う」だけにしていませんか。
しっかり汚れを落とさないと、菌が増殖してカビが生え、大切な水分補給のお茶を飲んで、逆に体調を崩してしまうかもしれません。気温の高い夏は特に注意が必要です。
水筒用のスポンジに食器用洗剤をつけて洗い、しっかり乾燥させてから次の日に使用しましょう。乾燥が不十分だと、水から雑菌が繁殖してしまいます。カビが生えてしまったら、酸素系漂白剤で浸けおきすると効果的です。しっかりお手入れして、安心安全に使いましょ。

令和7年8月 給食献立表



冷たいものとりすぎに注意

冷たい食べものを食べすぎると、胃腸の調子が悪くなります。暑い日でも、冷たいものばかりにかたよらず、温かい食べものもるようにしましょう。
また、飲みものにも要注意。水やお茶はこまめに飲んでほしいのですが、ジュースや清涼飲料水を飲みすぎると糖分のとりすぎになるので気を付けましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	賞の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	ご飯 魚の塩焼き ごまサラダ 中華スープ	牛乳 栄養チヂミ	米 菜油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも ビスケット	まさば ベーコン ロースハム 卵 牛乳	キャベツ きゅうり チンゲンツアイ もやし 人参 干し椎茸 玉葱	お茶 ビスケット	551	24	20.5
2	土	なすのスパゲティ じゃがいもごま和え	牛乳 ラスク	スパゲティ 油 食パン じゃがいも ごま 砂糖 バター クラッカー	牛ひき肉 チーズ 牛乳	玉葱 にんにく トマト 缶 なす チンゲンツアイ 人参 もやし	お茶 クラッカー	519	19.9	16.3
4	月	ご飯 チキンカレー 磯和え 果物	牛乳 ぶどう寒	米 菜油 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター ごま 砂糖 かりんとう	鶏肉 牛乳 蒸し かまぼこ 焼きのり 粉寒天	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり ネーブル ぶどうジュース もも缶	お茶 かりんとう	536	17	13.2
5	火	ご飯 魚のみそマヨ焼き もやしとピーマンのソテー トマトと卵のスープ	牛乳 ジャムサンド	米 菜油 砂糖 マヨネーズ 油 じゃがいも でんぷん 食パン いちごジャム	しいら みそ ベーコン 卵 牛乳	もやし 青ピーマン 人参 トマト 玉葱 ぶなしめじ パセリ	お茶 スティック きゅうり	569	27.3	18.4
6	水	ご飯 チキンピーンズ ヨールスロー 果物	お茶 そうめん流し	米 菜油 じゃがいも そうめん マヨネーズ ビスケット	鶏肉 大豆 ロースハム ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり すいか	お茶 ビスケット	578	20.5	16.5
7	木	ご飯 ゴーヤチャンプル わかめの酢の物 みそ汁	お茶 あじさいヨーグルト	米 菜油 砂糖 じゃがいも	豆腐 豚肉 かつお節 わかめ みそ いりこ スキムミルク 卵 ヨーグルト 粉寒天 チーズ	人参 もやし にがり きゅうり 玉葱 チンゲンツアイ ぶどうジュース	お茶 チーズ	534	25.1	14.9
8	金	ご飯 チーズミートなす 切干大根の酢の物 とうがんとスープ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 菜油 ごま 砂糖 ごま油 クラッカー 小麦粉 黒砂糖	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 いりこ	玉葱 なす トマト 切干しいごん きゅうり 人参 とうがんと 生しいたけ 菜ねぎ レーズン	お茶 クラッカー	546	24.5	18.3
9	土	肉みそそうめん かぼちゃかか煮	お茶 バナナヨーグルト	そうめん 砂糖 ごま油 ポーロ	豚肉 みそ かつお節 ヨーグルト	なす 青ピーマン 人参 オクラ かぼちゃ バナナ	お茶 ポーロ	452	15.7	14.8
12	火	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ コンソメスープ	お茶 フルーツコーンフ レーク	米 菜 マーメイド じゃがいも コーン缶 マヨネーズ コーンフレーク 塩せんべい	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんにくしょうが きゅうり 人参 玉葱 キャベツ バナナ パイン缶	お茶 せんべい	583	19.1	19.9
13	水	ご飯 うま煮 ごまマヨネーズ和え はんぺんのすまし汁	お茶 豆乳ミルクもち	米 菜 さいとも ごま マヨネーズ でんぷん 砂糖 ビスケット	鶏肉 厚揚げ かつお節 はんぺん こんが 豆乳 きな粉	人参 だいこん 玉葱 キャベツ ぶなしめじ ごまつな	お茶 ビスケット	547	23	18.1
14	木	ご飯 カレー ナムル 果物	牛乳 ビスコ 果物	米 菜 砂糖 じゃがいも ビスコ カレールウ 油	豚肉 牛乳	玉葱 人参 もやし きゅうり グリンピース バナナ ネーブル	お茶 スティック きゅうり	522	19.7	19
15	金	ご飯 肉じゃが 中華和え みそ汁	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	米 菜 じゃがいも したき 油 ごま油 砂糖 クラッカー いちごジャム かりんとう	牛肉 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	お茶 かりんとう	553	20.1	16.7
16	土	焼きそば かき玉汁	牛乳 パウムクーヘン	干し中華めん 油 でんぷん パウムクーヘン	豚肉 さつまいも かつお節 あおりのり いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツアイ	お茶 チーズ	512	21.7	19.1
18	月	ご飯 夏野菜のカレー ハリハリなます 果物	牛乳 オレンジ寒	米 菜 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター 砂糖 ビスケット	豚肉 牛乳 干しひき 油揚げ 粉寒天	かぼちゃなす 人参 玉葱 りんご にんにく 切り干し大根 ネーブル 蜜柑ジュース みかん缶	お茶 ビスケット	572	17.6	17
19	火	ご飯 きゅうりチャンプル そうめん汁 果物	牛乳 ラスク	米 菜 油 砂糖 そうめん 食パン バター	豆腐 豚肉 みそ 卵 蒸し かまぼこ こんが かつお節 牛乳 ヨーグルト	人参 もやし きゅうり こねぎ ネーブル	お茶 ヨーグルト	567	21.3	19.1
20	水	ご飯 魚のてりやき きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 あんサンド	米 菜 砂糖 油 したき ごま 食パン	さわら 豚肉 わかめ いりこ みそ 牛乳 あずき	ごぼう 人参 ごまつな なす 玉葱 きゅうり	お茶 スティック きゅうり	575	27.7	16
21	木	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あずか汁	お茶 フルーツヨーグルト	米 菜 小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま油 油 ポーロ	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 鶏肉 厚揚げ みそ スキムミルク いりこ ヨーグルト	キャベツ トウモロコシ 人参 玉葱 だいこん チンゲンツアイ バナナ もも缶 みかん缶	お茶 ポーロ	542	22.5	18.8
22	金	ご飯 きのこオムレツ ミネストローネ ごまつなのごま和え	牛乳 チーズトースト	米 菜 食パン 有塩バター マカロニ 油 ごま じゃがいも かりんとう	卵 スキムミルク ツナ缶 チーズ 牛乳	ぶなしめじ 玉葱 人参 セロリ にんにく パセリ ごまつな	お茶 かりんとう	540	21.8	19.9
23	土	きつねうどん じゃがいもごま和え	牛乳 丸ポーロ チーズ	うどん 砂糖 じゃがいも ごま まるぼーろ 塩せんべい	油揚げ いりこ 牛乳 プロセスチーズ	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ チンゲンツアイ もやし	お茶 せんべい	488	20.8	15.3
25	月	ツナライス 鶏肉の香味焼き ごま和え コーンスープ	牛乳 フルーツサンド	米 有塩バター ごま油 ごま とうもろこし缶 食パン 砂糖	ツナ缶 鶏肉 みそ 牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 人参 にんにく チンゲンツアイ もやし パセリ みかん缶	お茶 チーズ	580	20.4	20.3
26	火	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 酢味噌和え みそ汁	お茶 フルーツ牛乳寒	米 菜 油 パン粉 ごま 砂糖 じゃがいも かりんとう	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 竹輪 みそ 油揚げ いりこ 牛乳 粉寒天	玉葱 だいこん キャベツ 人参 みかん缶 パイン缶	お茶 かりんとう	535	24	13.6
27	水	ご飯 チャプチェ ツナじゃが 果物	牛乳 ごまクッキー	米 菜 普通はるさめ 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 ごま 有塩バター	豚肉 ツナ缶 牛乳 きな粉 卵	もやし 人参 玉葱 なら にんにく ネーブル きゅうり	お茶 スティック きゅうり	582	20.7	17.6
28	木	ご飯 豆チャウダー ひじきの和風サラダ 果物	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	米 菜 じゃがいも コーン缶 小麦粉 有塩バター 砂糖 ごま油 クラッカー	あさり ベーコン 大豆 ミルクピーンズ 豆乳 牛乳 生クリーム 鶏肉 ささ身 干しひき 卵 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース きゅうり ネーブル かぼちゃ レーズン	お茶 クラッカー	627	23	18.3
29	金	ご飯 魚のみそ煮 甘酢和え けんちん汁 果物	牛乳 ポテトチップ	米 菜 砂糖 ごま油 じゃがいも 揚げ油 塩せんべい	まさば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳	しょうが キャベツ みかん缶 きゅうり 人参 だいこん ごぼう ごまつな バナナ	お茶 せんべい	536	22.2	20.4
30	土	ジャージャーめん 豆腐スープ	牛乳 ラスク	干し中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん 食パン バター	豚ひき肉 みそ 豆腐 いりこ 牛乳	ねぎ 人参 きゅうり もやし 玉葱 ほうれんそう バナナ	お茶 果物	486	20.8	13.3

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。