

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	水	牛乳 ミルクパン ラタトゥイユ ミートオムレツ キャベツのソテー	577	27.7	24.0
2	木	牛乳 ごはん レバーとじゃがいものカレー揚げ 小松菜のソテー わかめスープ	598	21.9	18.0
3	金	牛乳 ごはん チンジャオロウスウ 中華スープ レモンゼリー	593	20.8	16.9
6	月	牛乳 麦ごはん 玄米入りつくね チンゲン菜の炒めもの かぼちゃのみそ汁	605	22.0	18.9
7	火	牛乳 ごはん のりかつおふりかけ 五目うどん 夏野菜のかき揚げ	641	21.6	17.9
8	水	牛乳 フィッシュバーガー (パン、ホキフライ、ソース、キャベツ) じゃがいものスープ	559	23.2	20.8
9	木	牛乳 麦ごはん チキンカレー ズッキーニソテー	640	20.8	20.2
10	金	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうのみそ炒め 魚そうめん汁 納豆	590	23.1	15.3
13	月	牛乳 麦ごはん マーボーなす ピーマンともやしのおかか炒め	585	21.3	18.6
14	火	牛乳 ごはん あじのあおさフライ ひじきの炒めもの じゃがいものみそ汁	625	22.6	19.4
15	水	牛乳 こくとうパン 夏のスパゲティ ゆで野菜サラダ	580	22.2	19.7
16	木	牛乳 豚キムチ丼 (麦ごはん) ビーフンスープ ヨーグルト 【食育の日】	626	24.2	18.6
8月					
28	金	牛乳 ガパオライス (麦ごはん) カレースープ アセロラゼリー	596	19.2	18.1
31	月	牛乳 ごはん とり肉のからあげ 野菜炒め 豆腐のみそ汁	618	26.4	19.0

令和8年度・食育の日のテーマ
「食と健康」



「水分補給」について



わたしたちの体は、体から出る水分と入る水分がほぼ同じ量になるようにバランスがとられています。
しかし、暑い日や運動時は、体温の上がりすぎを防ぐため汗をたくさんかくので、水分補給が十分にできていないと、水分のバランスがくずれて体調をこわしてしまいます。
汗は水分のほかにミネラルも含んでいます。そのため、汗をかいた時はミネラルの補給も必要です。

水分補給のポイント



こまめに水分をとりましょう

のどのかわきを感じる前に、「こまめに少しずつ」水分をとりましょう。



スポーツドリンクを上手に利用しましょう

普段は、通常の食事をしていれば、水分補給は水やお茶で十分です。
運動時は、たくさん汗をかくので、ミネラルを補給できるスポーツドリンクの利用も考えましょう。



食事を工夫しましょう

水分は、飲み物だけでなく、毎日の食事からもとることができます。水やお茶などの飲み物とは異なり、食べ物は消化に時間がかかるため、体内に水分がゆっくりと吸収されるという良さがあります。
特に、ごはんや、みそ汁などの汁物、野菜料理、果物は水分が多くとれます。1日3回の食事で意識して取り入れ、水分と栄養素の両方を補給できるようにしましょう。



夏野菜には、水分が多く含まれ、体を冷やす効果がある野菜が多いです。積極的に食事に取り入れましょう。



7月の献立より

ビーフンスープ

材料（4人分）

- ・ビーフン 30g
- ・ベーコン 30g
- ・にんじん 40g
- ・キャベツ 90g
- ・乾燥きくらげ 1枚
- ・ねぎ 20g
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・鶏がらスープ 3カップ

作り方

- ①ベーコン、キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、きくらげは戻して千切りにする。
- ②鍋に鶏がらスープ、ねぎ以外の①の材料を入れ、火が通るまで煮る。
- ③調味料を加えて、味をととのえる。
- ④戻したビーフンを加えて、やわらかくなるまで煮る。最後にねぎを加える。

スープと一緒に食べる麺料理は、食事からも水分がとれて、夏の食欲がない時にもおすすめです！



臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。
※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。
また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。