# こんだて　たべもの教室　予定表

# 7・8月

令和8年度
糸島市立東風小学校

| 日 | 曜 | 献　立 | エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | ミルクパン　牛乳<br>ラタトゥイユ　じゃがいものソテー | 563 | 24.9 | 23.6 |
| 2 | 木 | たこめし　牛乳<br>肉野菜炒め　かき玉汁 | 560 | 24.4 | 20.5 |
| 3 | 金 | ごはん　牛乳<br>レバーとじゃがいものカレー揚げ<br>小松菜サラダ　わかめスープ | 591 | 21.4 | 17.1 |
| 6 | 月 | ごはん　牛乳　チンジャオロウスウ<br>中華スープ　レモンゼリー | 574 | 19.9 | 15.8 |
| 7 | 火 | わかめごはん　牛乳<br>五目うどん　夏野菜のかきあげ | 609 | 19.0 | 17.1 |
| 8 | 水 | 柏型パン　牛乳　ホキフライ<br>せんキャベツ　じゃがいものスープ | 550 | 23.8 | 19.6 |
| 9 | 木 | チキンカレー（麦ごはん）　牛乳<br>ズッキーニサラダ | 642 | 21.5 | 19.3 |
| 10 | 金 | 麦ごはん　牛乳　一食納豆<br>ごぼうのみそ炒め　そうめん汁 | 591 | 24.0 | 15.8 |
| 13 | 月 | 麦ごはん　牛乳　マーボーなす<br>ピーマンともやしのおかか和え | 574 | 21.2 | 17.2 |
| 14 | 火 | ごはん　牛乳　あじフライ<br>ひじきの炒め物　みそ汁 | 625 | 22.5 | 19.2 |
| 15 | 水 | 黒糖パン　牛乳　夏のスパゲティ<br>フルーツもりあわせ | 611 | 22.3 | 17.0 |
| 16 | 木 | 豚キムチ丼（麦ごはん）　牛乳<br>ビーフンスープ　ヨーグルト　【食育の日】 | 623 | 24.9 | 16.9 |
| 8月 | | | | | |
| 28 | 金 | ガパオライス（麦ごはん）　牛乳<br>ワンタンスープ　アセロラゼリー | 595 | 21.2 | 16.8 |
| 31 | 月 | ごはん　牛乳　鶏肉のからあげ<br>野菜サラダ　みそ汁 | 614 | 23.8 | 19.1 |

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。

令和８年度・食育の日のテーマ
「食と健康」



毎月19日は食育の日

## 「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、体調をくずしてしまいます。

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が入ってい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**

水分補給は、飲み物だけでなく、毎日の食事からもとれます。

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るので、1日3回の食事で効率的に水分と栄養素の両方を補給しましょう。



**夏野菜には体を冷やす効果があり、水分が多く含まれる野菜も多いので、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 | 2ｇ |
| ・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、①を入れ、材料に火が通るまで煮る。

③調味料を加えて、味を整える。

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！**

