

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 じゃがいものソテー	563	24.9	23.6
2	木	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	580	19.9	16.5
3	金	牛乳 ごはん レバーとじゃがいものカレー揚げ 小松菜ソテー わかめスープ	593	21.5	17.9
6	月	振替休業日			
7	火	牛乳 わかめごはん 五目うどん 夏野菜のかきあげ セタゼリー	629	19.7	17.1
8	水	牛乳 柏型パン ホキフライ せんキャベツじゃがいものスープ	556	22.9	20.7
9	木	牛乳 チキンカレー ズッキーニソテー	644	21.0	20.2
10	金	牛乳 麦ごはん ごぼうのみそ炒め 魚そうめん汁 一食納豆	592	24.0	15.8
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	582	21.2	18.2
14	火	牛乳 ごはん あじフライ ひじきの炒めもの みそ汁	626	22.6	19.4
15	水	牛乳 黒糖パン 夏のスパゲティ フルーツ盛り合わせ	610	22.3	17.0
16	木	牛乳 豚キムチ丼 ビーフンスープ ヨーグルト 【食育の日】	637	24.5	18.7
8月					
28	金	牛乳 ガパオライス ワンタンスープ アセロラゼリー	608	20.4	18.5
31	月	牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ ゆで野菜サラダ みそ汁	621	25.4	19.3

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、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回の食事でも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！



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。