

# 給食だより 7月号

文京区立林町小学校

給食目標  
正しい姿勢で  
食べよう

暑さも日々増していき、まぶしい夏の日差しがより一層感じられるようになってきました。

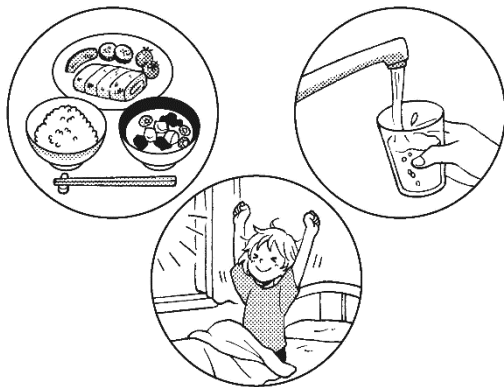
この時期は、体を動かすと汗をたくさんかくので、こまめな水分補給を心がけましょう。

暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分の補給や食事に気を配り、元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

## 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



曜日	こんだてめい	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1月	ぎゅうにゅう たこめし みそポテト ごもくじる	561	21.3
2火	ぎゅうにゅう ミルクパン とりにくのマーメレードやき フレンチサラダ レタスとたまごのスープ	581	27.8
3水	ぎゅうにゅう ごはん いかのかりんとうがらめ えのきいりやさいあえ とんじる	591	27.6
4木	ぎゅうにゅう じゃこわかめごはん どうふのチャンプルー もずくとたまごのスープ	607	26.3
5金	ぎゅうにゅう ★たなばたこんだて★ たなばたずし そうめんじる フルーツポンチ	553	17.7
8月	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが こまつなのあえもの	568	20.4
9火	ぎゅうにゅう はちみつバタートースト ぶたにくとコーンのケチャップに アスパラとキャベツのサラダ	553	20.7
10水	ぎゅうにゅう さけとえだまめのごはん ごぼうのかみかみサラダ けんちんじる	550	24.1
11木	ぎゅうにゅう ジャーチャーめん ひじきのサラダ れいとうみかん	576	26.4
12金	ぎゅうにゅう やきにくどん わかめスープ つぶつぶオレンジゼリー	621	24.5
16火	ぎゅうにゅう ★オリンピックおうえんこんだて・フランス(パリ)★ ビスキュイパン ポトフ 人参ドレッシングサラダ	572	22.6
17水	ぎゅうにゅう ★わしよくのひ★ ごはん さばのみそに キャベツときゅうりのあえもの さわにわん	590	24.2
18木	ぎゅうにゅう なつやさいかレー トマトドレッシングサラダ こだますいか	613	17.5

♪今後の状況および学校行事等により、内容や食材を変更することがありますのでご了承ください。  
♪エネルギー、たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。(低学年は0.9倍、高学年は1.1倍です)



### パリ オリンピック・パラリンピック おうえんメニュー

かいたさいこく 開催国 フランス

フランス革命のとき、革命軍が帽子に付けた襟章の色に由来しています。青・白・赤の三色旗(トリコロール)は「自由・平等・博愛」を表しています。

### 食文化と代表的な料理

フランスには、冬が寒い東部、涼しくて温気のある西部と北部、暖かくて乾燥した南部などさまざまな気候があり、それぞれの地方の特色を活かした料理がたくさんあります。ソース、ハーブやスパイスを使った料理が多いこともフランス料理の特徴です。

ラタトゥイユ、とりにくのバスク風ごまみ、マゼドアンサラダ、ブイヤベース

### ふだんの水分補給は 水 か 麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。