

予定献立表

今月の予定

7日(火)・・・げんきっ子こんだて

今月のテーマは七夕です。

17日(金)・・・セレクト給食

はしらもとしょう 橋本小、橋本小、高野口小、
す だちゅう 隅田中

橋本市でとれる 今月のやさいなど

たまねぎ、きゅうり、キャベツ、
なす、マッシュルーム、
むきんにく、しろねぎ、

にんじんを
取り入れる
予定です。



☆献立表の数量は、小学校
中学年の1人当りの分量
で単位はgです。

☆小学校低学年は中学年の
分量の10%減

☆小学校高学年は中学年の
分量の10%増

☆中学生は小学校中学年の
分量の20%増



給食センターホームページ



http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/
kyoikuiinkai/gakkokyusyoku/index.html

夏の食べもの3択クイズ

Q1. トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



Q2. 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



答えはうら面に書いているよ！

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17

タコライスとは、タコスの具材をご飯の上のせて食べる沖縄県発祥の料理で、「タコス」とご飯の「ライス」が合わさって「タコライス」と呼ばれるようになったようです。

タコスは薄い生地にはき肉、トマト、レタスなどの具材を挟んで食べるメキシコの料理で、戦後アメリカから沖縄へ伝わったそうです。

給食では、レタスの代わりにボイルキャベツを用意しました。

ご飯の上に、ボイルキャベツ、味付けをしたひき肉などの具の順のせて食べましょう。



タコライスは、ご飯の上にボイルキャベツ、味付けしたひき肉の順のせて、食べましょう。

HOT LIMIT!

ねつ ちゅう しょう
**熱中症に
気を付けよう!**

ねつちゅうしょう たか きあん しつど ちょうじかん
「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさ
らに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりするこ
とで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう
状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

YO, SAY 暑さ
気をつけて〜



すいぶん
水分をこまめにとろう!



あさ
**朝ごはんを
しっかり食べよう!**



すず ひくそう かんきょう ころこ
**涼しい服装・環境を心がけ
睡眠もしっかりとろう!**



なつ やす まえ き ほん お と く
夏休み前、基本を押さえて取り組もう!
あさ
朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

あさ ひつ よう
なぜ朝ごはんが必要なの?

ね あいだ からだ つか
寝ている間も体はエネルギーを使います。
のう のう つか とう
とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖
からだ たくわ りょう かぎ
は体に蓄えられる量に限りがあります。そ
のため朝ごはんを食べないと、脳はエネル
ギー不足になってしまいます。さらに朝ご
はんには体に朝が来た
し たいあん
ことを知らせ、体温を
あ からだ かつどう
上げて体を活動モード
にするスイッチを入れ
やくわり
る役割もあります。



パンだけじゃだめなの?

のう えいよう とう たんすい かぶつ とうしつ
脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から
つく たんすい かぶつ とうしつ おお はん た
作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていれ
ばよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるため
にはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉やハム、大豆、グリーン
ピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜
なま しょうたい しょうがくせい りょうて
(生の状態で、小学生で両手いっぱい
らい)をとるためには、朝ごはんから野
さい た たいせつ
菜をしっかり食べおくことも大切です。
やさい るい しょくもつせんい おお
野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、
からだ ちょうし ととの
体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの?

あさ いそが じかん てま ちょう
でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調
り むずか れいぞうこ ぼかん
理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管
ぜんじつ ゆうしょく のこ
した前日の夕食の残りをアレンジしたり、
しる く けんよう
みそ汁を具だくさんにしておかずと兼用し
ぎゅうにゅう なつとう とう び た
たり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食
べられるものを
かつよう
活用したりする
のもおすすめです。



なつ た もの たく
夏の食べ物3択クイズのこたえ
Q1=① Q2=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く]

あつ なつ ぶた ぎゅうにゅう
暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

ぶたにく ほう び なつ
豚肉にはビタミンB1がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめ
るい あま せいりょういんりょうすい たんすい かぶつ とうしつ せつしゅ おお
ん類や甘い清涼飲料水など炭水化物（糖質）の摂取が多くなりがちなので、
たんすい かぶつ とうしつ か
炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためのビタミンB1は意識してと
った方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、
けつえき しょう ほう び ほんかくてき あつ まえ いき
血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息
がはずむ程度の運動を1日15〜30分くら
い、週に3〜4日ほど行って、直後に牛乳を
の しょうかん からだ けつえきりょう び
飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増え
あせ からだ
て汗をかきやすい体になれるそうです。暑さ
ま からだ やく だ
に負けない体づくりに役立てていきたいですね。

