



令和6年 7月  
さいたま市立河合小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けずにごすためには食生活も大切であることを理解して、元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



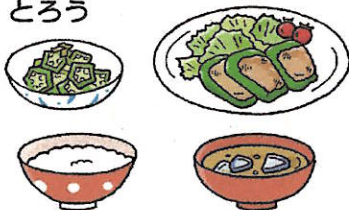
----- 夏を元気にすごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

その食生活、夏バテの原因になっています！



夏に起こりやすい体調不良のことを夏バテといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏バテの症状を悪化させると言われています。冷たいものの取りすぎに気をつけましょう。

7月7日は七夕の日

七夕は、年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。7日は日曜日で給食がありませんので、学校では5日(金)にそうめんの入った七夕汁を出します。



とうもろこしの

かわ皮むき体験！



7月3日(水)に3年生がとうもろこしの皮むきを行います。皮むきをしたとうもろこしは、当日蒸して給食に出します。

とうもろこしの皮むきによるアレルギーの心配がある時は、担任まで御相談ください。



# こんだまびょう

さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	パン 	とうふとにくだんごのスープ ポテトとピーツのサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	パン かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	パナップル たまねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな ねぎ しめじ ピーツ コーン	605	24.1
2	火	えだまめとわかめのごはん 	さばのしおやき ごじる 	ぎゅうにゅう わかめ さば とりにく あぶらあげ だいす みそ	こめ ごま こんにゃく じゃがいも	えだまめ にんじん だいこん こまつな ねぎ	605	28.5
3	水	ごはん 	ぶたにくとなまあげのみそに かいそうサラダ とうもろこし 	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ かいそう	こめ さとう あぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン だいこん とうもろこし	671	25.6
4	木	カレーピラフ 	ししゃもフライ ひじきのマリネ ヨーグルト 	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ひじき ヨーグルト	こめ バター あぶら パンこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり だいこん	611	23.0
5	金	☆ たなばた きゅうしょく ☆						
		こぎつねずし 	ほしのコロック たなばたじる 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも パンこ そうめん	にんじん かんひょう さやえんどう たまねぎ だいこん オクラ	612	19.1
8	月	ジャンバラヤ 	ホキのレモンふうみ たまごスープ 	ぎゅうにゅう とりにく ハム ホキ たまご	こめ バター あぶら こむぎこ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト レモン マッシュルーム こまつな	600	27.0
9	火	ごはん 	ごまこんぶ うましおにくじゃが なめたけあえ 	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ あぶら じゃがいも しらたき ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	603	19.8
10	水	おろしうどん 	なつやさいとだいすのカレーふうみ かおりづけ 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす	めん さとう かたくりこ あぶら こむぎこ	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが ゴーヤ かぼちゃ キャベツ きゅうり	609	24.0
11	木	かんこくふうたきごみごはん 	メルルーサのやくみソース とうがんのスープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ とりにく とうふ	こめ しらたき あぶら さとう かたくりこ	にんじん にんにく だいすもやし だいこん こまつな ねぎ しょうが とうがん しいたけ	600	27.5
12	金	焼きそば 	スパイシーポテト こまつなサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり わかめ	めん あぶら じゃがいも さとう ごま	キャベツ もやし たまねぎ にんじん こまつな きゅうり コーン	602	21.4
16	火	🌐 まいつき 19にちは しょくいくのひ 🌐 インドネシアのりょうり 🌐						
		ナシゴレン 	めだまやき しろいんげんまめのスープ かねこさんちのえだまめ 	ぎゅうにゅう えび たまご ベーコン しろいんげんまめ ほたて	こめ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ かぶ こまつな えだまめ	592	27.5
17	水	なつやさいカレー 	ピリからきゅうり すいか 	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン りんご セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり すいか	669	22.3

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

