

★太字は小国産食材です！



# 8月 給食献立表

小国町立小国小学校

日 (曜日)	こんだて	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの	
		おもに体をつくるはたらき	おもに調子を整えるはたらき	おもに力のもとになるはたらき	5群	6群	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	ごはん・パン・めん・砂糖	油など
23 月	地産地消の日  こうや豆腐のそぼろ丼 わらびとじゃがいもの味噌汁 バナナ	豚ひき肉 味噌 こうや豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たけのこ ねぎ	玉ねぎ わらび バナナ	ごはん じゃがいも
24 火	ごはん さんまの照りかけ キャベツとハムのマヨ和え 冷たいだし汁	さんま ロースハム	牛乳	にんじん オクラ ねぎ	しょうが キャベツ なす	もやし きゅうり なす	ごはん かたくり粉
25 水	コッペパン ゆで花野菜 オレンジ	ミートローフ パンプキンスープ	豚ひき肉 卵 ベシャメルルウ 生クリーム	牛乳 パセリ カリフラワー オレンジ	にんじん 玉ねぎ カブ	グリンピース とうもろこし ねぎ	コッペパン かたくり粉 パン粉
26 木	ごはん いわし梅しょうゆ煮 にんじんのしりしり 地鶏ごぼう汁	いわし梅しょうゆ 炒り玉子 ツナ 鶏もも肉	牛乳	にんじん ごぼう 干ししいたけ	もやし 大根 ねぎ 糸こんにゃく	玉ねぎ ねぎ 糸こんにゃく	ごはん 砂糖
27 金	小国中運動会がんばれ！こんだて  ごはん 夏野菜のカレー	豚こま肉 ヨーグルト	牛乳	かぼちゃ にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく 白桃 りんご	なす 黄ピーマン みかん パイン 黄桃 ラ・フランス	ごはん 砂糖
30 月	冷やし中華そば アセロラゼリー	揚げ野菜餃子 錦糸玉子	牛乳	わかめ	きゅうり	野菜ぎょうざ	中華めん アセロラゼリー
31 火	ごはん さばの味噌煮 きんぴら野菜いため コーン入りかきたま汁	さば味噌煮 たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜 きぬさや	ごぼう とうもろこし いたたか	たけのこ 板こんにゃく	ごはん 砂糖 かたくり粉

配布したプリントを見てね★

## じょうずに「水分ほきゅう」するには、どうしたらいいの？



### Q. 冷たいものは、のみすぎるとよくないの？

あつい日に冷たいものをのむと、とってもスッキリしますよね！  
きぶんはリフレッシュするかもしれません、わたしたちの体は「ひやー！たいへんだ！」たすけてくれ～～！」といっていることに気づきましょう。夏バテになりやすいげんいんの1つです。  
つめたい飲みものは「コップ！ぱい！」とルールをきめて、のみすぎないようにしましょう。  
飲みもので体を冷やすより、冷たいタオルをくびにまくのも、ひとつのポイントです★



### Q. 水分ほきゅうにオススメの飲みものは？

ずばり「お茶」です！ または「牛乳」か「水」がオススメです。  
水分ほきゅうに「たんさんジュース」「あまいジュース」を飲んでいる人はいませんか？  
あつい日に飲むとスッキリしますが、ついつい飲みすぎてしまいます。また、ジュースなどの「清涼飲料水」には「さとう」がたくさん入っているので「さとうのとりすぎ」にもなり、体がだる～く、おも～くかんじてしまいます。



### Q. どのタイミングで、どのくらいのむといいの？

「のどかわいた～」とかんじているときにはすでに、体は「脱水しようじよう」をおこしています。これは、体の中の「水分」がたりていらない、「熱中症」になりやすい、ケンなじょうたいです。「のどがかわいた～」とかんじる前に、「コップ！ぱい！」の水分をとりましょう。  
また、食事の前にあまい飲みものを飲むと、「おなかいっぱい」だとんちがいして、食事が食べられなくなります。食事の前はおなかをすかせて、栄養をしっかりとりましょう★



### Q. スポーツドリンクはのんじゃダメなの？

スポーツドリンクをのむオススメのタイミングは2つ！  
1つは「あせをたっぷりかいているとき」。もう1つは「スポーツをしているとき」です。  
スポーツドリンクには、あせて出てしまった「塩分」やそのほかの「ミネラル」が入っているので、水分をすばやくきゅうしゅやすやすにするパワーがあります。2つのタイミングいがいの場合は、「さとうのとりすぎ」につながりますので、「お茶」「牛乳」「水」をのみましょう★



# 8 がつ いただきま～す

なんだかだるい… つかれやすいなあ～ そうならないために！  
暑い夏を 100 倍楽しくすごすためのあいことは

## 「あぐにまち」に気をつけよう！

あはよう！と  
はやおきしたら  
スッキリだ



早起きすると夜もぐっすり眠れるようになり、  
生活リズムが整います。

っすりと  
ねむればげんき  
もりもりだ！



外であそぶことで、カルシウムの吸収力が  
アップ！夜もぐっすり眠れるようになるよ

に がてでも  
ひとくちたべよう  
なつやさい



夏野菜には「体の熱をさます」という夏に  
ぴったりなパワーがあります！

ち ょっとずつ  
こまめにのもう  
のみものを！



たくさん遊んでいるうちに、体の水分は出  
ていきます。のどがかわく前に飲もう！

まいにちの  
しょくじはかならず  
さんかいね



元気の源は「食べ物」です。1日3回の  
食事で、パワー全開、強い体にしましょう！

### 夏野菜ってなあに？

夏にたくさんとれて、栄養もたくさんあ  
って一番おいしい季節である「旬」の  
野菜のこと。きゅうり・トマト・ピーマン・  
なす・オクラ・かぼちゃなどなど

ミニミニクイズコーナー  
「しりしり」ってどういいうみ？

8月26日(木) 「にんじんのしりしり」からのクイズ！  
①かむときの「おと」 ②「おしり」 ③「せんざり」のこと

## しづおかけんさん 「静岡県産クラウンメロン」ごちそうさまでした★

7月2日は国の補助事業のおかげで「高級」なブランドメロン「静岡県産クラウンメロン」をいただきました。  
3年生の教室におじゃまとすると、担任の先生の「1玉いくらだとおもう～？」という質問で「100円！」「5000円！」  
と、メロン1玉いくら？予想大会が始まり、まるで市場の「せり」のよう…！ 夏の味、お味はいかがでしたか？



すきな食べものを食べる  
ちなみに、はるか先生は  
納豆ごはんが  
大好きです★



小さめのおにぎり  
で食べやすくする

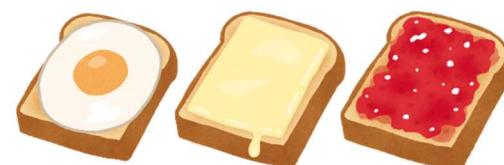


うどんやそうめんで  
ツルツルっと食べる

## あさごはんをまいにちたのしく たべるためのわくわくポイント



よるは早くね  
あさスッキリおきる！



めだまや  
目玉焼きのせ チーズのせ ジャムかけ  
いろいろな味のトーストを食べる

みんなはどんな  
あさごはんが好き？



朝ごはんを毎日食べるためには、おうちの方のご協力が必要です。子どもの頃の食生活は、将来の食生活に大きな影響があるといわれています。特に、子どもの頃から「朝ごはんを毎日食べる習慣」を身につけてほしいなと願っております。小国小でも「朝ごはんの大切さ」を伝え、粘り強く声掛けしていきます。

ミニミニクイズコーナーこたえ：③ 沖縄の郷土料理です。沖縄の方言で「せんざり」という切り方のこと  
を「しりしり」というそうです。えいようたっぷりのにんじんを、おいしく食べることができるよ★