

★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 ※給食がある日は、牛乳が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき	
		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	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 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 パナナ	豚ひき肉 味噌 こうや豆腐	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ ねぎ	ごはん じゃがいも	砂糖 油
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 大葉	しょうが キャベツ ねぎ もやし きゅうり なす	ごはん かたくり粉	砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ
25 水	コッペパン ミートローフ ゆで花野菜 パンプキンスープ オレンジ	豚ひき肉 たまご 卵	牛乳 ベシヤメルルウ 生クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ グリンピース カリフラワー とうもろこし オレンジ	コッペパン かたくり粉	砂糖 パン粉 無塩バター
26 木	ごはん いわし梅しょうゆ煮 にんじんのしりしり 地鶏ごぼ汁	いわし梅しょうゆ煮 炒り玉子 ツナ 鶏もも肉	牛乳	にんじん	もやし 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく	ごはん かたくり粉	砂糖 油
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 フルーツヨーグルト	豚こま肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ なす 黄ピーマン にんにく みかん パイン 黄桃 杏桃 りんご ラ・フランス	ごはん かたくり粉	砂糖 油
30 月	冷やし中華そば 揚げ野菜餃子 アセロラゼリー	ロースハム 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	砂糖 白ごま ごま油
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 卵	牛乳	にんじん 黄ピーマン 小松菜 きぬさや	ごぼう たけのこ とうもろこし 板こんにゃく	ごはん かたくり粉	砂糖 油 ごま油 白ごま

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が、わたしたちの体は「ひゃー！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1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「脱水しょうじょう」をおこしています。これは、体の中の「水分」がたりていない、「熱中症」になりやすい、キケンなじょうたいです。「のどかわいた〜」とかんじる前に、「コップ1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」だとかんちがいて、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うしやすく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★

朝ごはんの「みそ汁」は、「熱中症よほう」にはバツグン！「水分ほきゅう」にもなりますので、ぜひ飲みましょう。健康にすごして、楽しい夏休みをすごしてくださいね〜★

8 いただきます～す

令和3年度8月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 八木遥

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ば

「おぐにまち」に気をつけよう！

お はよう！と
はやおきたら
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。



ぐ 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
ぴったりのパワーがあります！



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！



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！



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



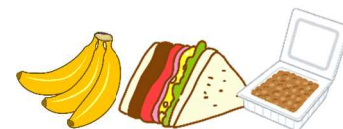
ミニミニクイズコーナー

8月26日（木）「にんじんのしりしり」からのクイズ！

「しりしり」ってどういういみ？ ①かむときの「あと」 ②「おしり」 ③「せんざり」のこと

しずおかけんさん「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すると、担任の先生の「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



よるは早くねて
あさスッキリおきる！



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



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、粘り強く声がけしていきます。

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。えいようたっぴりのにんじんを、おいしく食べることができるよ★