



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い 養 価				 6 こんだて 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
25	木	ごはん		はまちのみりん焼き	大黒なす美のみそ汁 かぼちゃのノンエッグ マヨネーズ和え		はまち あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ なす しろねぎ	ごはん ノンエッグ マヨネーズ		小学校 641	小学校 23.9	小学校 21.0	小学校 1.3	●大黒なす美について…鳥取県東部で栽培される千両なすは、「大黒なす美」という愛称で呼ばれています。大黒なす美は、卵型をしていて、紫色が濃く、皮がうすいのが特徴です。なすの皮の紫色の成分には、目の働きを助けてくれるアントシアニンという色素が含まれています。
26	金	ごはん		きのこソース ハンバーグ	カレースープ フルーツミックス		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ だいこん	ごはん ナタデココ ぶどうゼリー		小学校 604	小学校 20.9	小学校 13.7	小学校 1.5	
									エリンギ パインアップル りんご もも				中学校 737	中学校 27.7	中学校 23.8	中学校 1.8	
29	月	ごはん		あじフライ	オクラのすまし汁 切干大根のゆかり和え		あじ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかしそ オクラ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きりぼしだいこん	ごはん パンこ でんぶ こむぎこ	あぶら	604	19.9	17.0	1.8	●オクラについて…今日は、オクラを使ったすまし汁が登場します。オクラのぬめりには、胃の粘膜を守ったり消化を助けたりする働きがあり、夏バテ予防にも効果があります。また、食物繊維を多く含み、おなかの調子を整える働きもあります。午後からも元気に過ごせるよう、しっかり食べてください。
													723	23.9	20.9	2.4	
30	火	ごはん		信田煮	じゃがいものみそ汁 炒りどり		あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ でんぶ こんにやく	あぶら	621	20.8	16.9	1.8	●鶏肉について…鶏肉は食べる部位によって名前が違います。店などでも部位ごとに分けて売られています。それぞれ見た目が違い、食べてみると味や食感にも違いがあります。胸肉やささみはあっさりしていて、もも肉や手羽はコクがあります。今日の給食には、もも肉を使っています。
													739	23.9	20.7	2.3	
31	水	だいせん こむぎ 大山小麦 コッペパン		春巻き	スタミナキムチラーメン グリーンサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ はくさいキムチ しょうが きゅうり しいたけ えだまめ	コッペパン ちゅうかめん こむぎこ でんぶ はるさめ さとう こめこ	あぶら	626	23.0	25.6	3.2	●キムチについて…キムチは、韓国の漬物です。日本では、はくさいを使ったキムチが多く売られていますが、だいこんやきゅうりを使ったものも作られています。キムチに使われている唐辛子のピリリとした辛みや鮮やかな赤色は、食欲アップに役立ちます。今日は、はくさいキムチを使ったラーメンです。もりもり食べてスタミナをつけてください。
													763	27.1	30.6	4.0	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

こまめに水分補給をしよう！

のどが渇く前に
の 飲もう！

「のどがかわいた」と感じたとき
には、すでに 体の水分は不足気味で
す。こまめに飲むのがポイントです。



運動をする前に
水分補給をしよう！

運動前にコップ1杯（200ml）、
その後は 15分～30分ごとに1杯
ずつ飲むようにしましょう。10℃く
らいに冷やすと飲みやすく、吸 収
もされやすくなります。



がぶ飲みは
しないようにしましょう！

のどが渇いたからといってがぶ飲
みすると、胃の負担になり、お腹もち
ャポチャポして動きにくくなります。
吸 収 できないほど 勢 いく飲むの
はやめましょう！



どんな飲み物が
よいかな？

水分補給の基本は水です。お茶には利尿
作用のある物が多いので、飲むなら麦茶が
おすすめです。スポーツ 飲 料はミネラル
補給にはよいのですが、糖分が多く含まれ
ているので、飲みすぎないように注意が必要
です。



食事からも
水分補給を！

水分を補給するのは飲み物ばかりではあ
りません。1日3回の食事をしっかりとる
ことも大切な水分補給です。とくに夏野菜
には水分やミネラルが豊富に含まれていま
す。食べる水分補給もしましょう。

