



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				6 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	牛乳	はまちのみりん焼き	大黒なす美のみそ汁 かぼちや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 かぼちや 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干両なすは、「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	牛乳	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	●きのこについて…今日の給食にはえのきたけ、しめじ、エリンギの3種類のきのこが使われています。きのこにはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれていて、なかでも食物繊維はお腹の中をきれいに掃除してくれます。また、きのこはがんを予防する効果があることでも注目されています。		
29	月	ごはん	牛乳	あじフライ	オクラのすまし汁 切り干大根のゆかり和え	あじ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ 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 あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	小学校 604	小学校 19.9	小学校 17.0	小学校 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。		
30	火	ごはん	牛乳	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 こんにやく	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん こんにやく	小学校 621	小学校 20.8	小学校 16.9	小学校 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。		
31	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	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	ごはん あぶら コッペパン ちゅうかめん こむぎこ でんぶん はるさめ さとう こめこ	小学校 626	小学校 23.0	小学校 25.6	小学校 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。		

※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。

すいぶん ほきゅう こまめに水分補給をしよう!

私たちの体は約70%が水分からできていて、体重の3%ほどの水分が失われるだけで体調が悪くなります。特に体の小さい子どもは、水分不足にならないように注意が必要です。また、中学生は部活動が活発になるため、怪我や故障を防ぎ、充分な力を発揮するためにも水分補給はとても大切です。

のどが渇く前に 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をすると、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よく飲むのはやめましょう!



どんな飲み物が よいか?

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。

