

6月の給食だより

©少年写真新聞社2020

アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
牛乳：牛乳
乳：ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
卵：鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵
甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。



熱量(kcal)／塩分(g)表示

	6月 9日(月)尿検査二次検査日	6月10日(火)体育大会予行練習	6月11日(水)体育大会	6月12日(木) 体育大会予備日	6月13日(金)体育大会予備日
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・キャベツ) ポイルウィンナー・和風ナムル のり佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁(薄揚げ・大根) 赤魚の煮付け・豚とキャベツの胡麻炒め 牛乳・味付けのり	コッペパン(いちごジャム付) チーズ&ハムパン コーンポタージュスープ・牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 笹カレイの焼き物・ジャーマンポテ コーヒー牛乳・ふりかけ(卵)
		725 kcal/ 2. 7g	721 kcal/ 2. 6g	786 kcal/ 3. 7g	683 kcal/ 2. 2g
昼食	ハヤシライス 米粉のメープルマフィン	ワカメご飯 鶏の唐揚げ・枝豆塩ゆで 冷やしうどん	能登牛豚弁当 麦茶 ＜ポカリスエット＞※体育大会当日	おにぎり弁当 ほうじ茶	ナン キーマカレー・温泉卵 ヨーグルトサラダ
	726 kcal/ 3. 5 g	728 kcal/ 3. 2 g	924 kcal/ 2. 5 g	647 kcal/ 3. 2g	733 kcal/ 3. 4 g
夕食	ご飯 酸辣湯(サンラータン) 鯖の味噌焼き カボチャの甘辛炒め	ご飯 じゃが芋とウィンナーのカレース 鮭のツナマヨ焼き キャベツのナムル	ご飯 キャベツのホワイトシチュ 豆腐ハンバーグ(みぞれあん) 野沢菜漬け	ご飯 豆腐キムチスープ ミートローフ(チーズ入り) 小松菜とツナの塩昆布炒め	
	726 kcal/ 2. 1 g	769 kcal/ 2. 0 g	795 kcal/ 2. 7 g	774 kcal/ 3. 1 g	
	6月16日(月)防災避難訓練	6月17日(火)農業鑑定競技会	6月18日(水)内科検診(2年)	6月19日(木)	6月20日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・キャベツ) ベーコンオムレツ・マカロニサラダ 牛乳・のり佃煮	ご飯 みそ汁(厚揚げ・小松菜) 豚とじゃが芋の味噌煮・メンマの炒め 牛乳・味付けのり・納豆	コッペパン(ブルーベリージャム付) あらびきソーセージパン 卵スープ・牛乳	ご飯 みそ汁(薄揚げ・ほうれん草) さんまのみりん干し・キャベツとベーコンの ふりかけ(鮭)・飲むヨーグルト
		764cal/3. 3g	688Kcal/3. 2g	704Kcal/3. 7g	665 kcal/ 3. 3 g
昼食	牛丼 みそ汁(葱・ほうれん草・じゃが芋) ヨーグルト	ご飯 みそ汁(法蓮草・わかめ) 揚げエビ焼売・コンソメポテト 焼き豚と大根の煮込み	ご飯 石狩汁 ハムカツ・南瓜サンドフライ ポイルキャベツ	ご飯 みそ汁(豚・ニラ・じゃが芋) 白身魚のカレー揚げ・ステックチーズ もやしと豚の炒め物	塩おにぎり オムそば つくね汁
	788Kcal/3. 7g	755Kcal/3. 0g	766Kcal/3. 1g	729Kcal/2. 5g	723 kcal/ 2. 6 g
夕食	ご飯 豚汁 鮭の味噌マヨ焼き 焼きピーマン	ご飯 ワンタンスープ 鶏の胡麻焼き 青梗菜の味噌炒め	ご飯 ほうとう風白玉汁 アジの塩焼き ひじきのツナマヨサラダ	ご飯 もやしのピリ辛スープ 豚のみそ焼き 小松菜とワカメの煮びたし	
	729Kcal/2. 6g	739Kcal/3. 0g	711Kcal/2. 3g	702Kcal/2. 2g	
	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)期末考査	6月27日(金)期末考査
朝食		ご飯 みそ汁(小松菜・竹輪) イワシの梅煮・ごぼうサラダ のり佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ・ほうれん草) 鶏団子の中華風・春雨とツナのピリ辛炒め 味付けのり・牛乳	クロワッサン チョコクッキークリームコッペパン 玉葱のスープ・牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草・薄揚げ) ポイルウィンナー・きんぴらごぼう ふりかけ(かつお)・コーヒー牛乳
		769 kcal/ 3. 5 g	772 kcal/ 3. 6g	761 kcal/ 2. 6g	689 kcal/ 2. 6g
昼食	カレーライス(チキン) 福神着 レモンカスタードタルト	ご飯 白菜と春雨の中華スープ トンカツ ポイルキャベツ	ご飯 白菜とハムのミルクスープ ヤンニョムチキン ポイルキャベツ	ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) 鮭のかば焼き風 豚キムチビーフン	＜簡易給食＞ いなりずし ほうじ茶・クレープ(ブルーベリーシ)
	749 kcal/ 3. 6 g	796 kcal/ 2. 6 g	749 kcal/ 2. 9 g	716 kcal/ 2. 9 g	642 kcal/ 3. 2 g
夕食	ご飯 小松菜スープ 鶏のバジルチーズ焼き 青梗菜とカマボコのチリソース炒め	ご飯 キムチチゲ さわらの葱味噌焼き 牛肉と野菜の炒め物	ご飯 水餃子スープ アジの香味焼き ブロッコリーとじゃが芋のマヨ炒め	ご飯 みぞれ汁 ポークチャップ 根菜類の胡麻味噌煮	
	711 kcal/ 2. 8 g	725 kcal/ 3. 2 g	713 kcal/ 3. 3 g	761 kcal/ 2. 9 g	

熱中症を防ぐには

水分をこまめにとる

食事をきちんととる

休養を十分にとる



熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることと起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

とりすぎ注意！ 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



参考文献 『知って防ごう熱中症』田中英登著 少年写真新聞社刊 厚生労働省HPほか