



# 7月給食だより

令和6年度  
高岡市立太田小学校

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。

この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありません。おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

難しい場合は、給食の組み合わせを参考にしてくださいね!



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華



中華めん(主食)

ハム・卵(主菜)

きゅうり・トマト(副菜)

卵サンド



パン(主食)

たまご(主菜)



副菜を追加!

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものがあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分  
注意!



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安	
小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満

# 7月 予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食
1	月	ごはん 牛乳	鯖のホイル焼き にらたま汁 ビーフソテー アンデスメロン
2	火	コッペパン 牛乳	鮭のパン粉焼き 米粉のみそシチュー ドレッシングサラダ
3	水	ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれがけ さつま汁 青菜ともやしのゆばあえ ブルーベリーゼリー <b>地場産品献立</b>
4	木	コッペパン 牛乳	ししゃものフライ きゃべつのもちもちスープ ブロッコリーのソテー ヨーグルト
5	金	ごはん 牛乳	星形オムレツ 七夕汁 小松菜と切干大根のひたし 七夕ゼリー 
8	月	ごはん 牛乳	ひよこ豆のみそがらめ きのこのすまし汁 もやしと胡瓜の生姜あえ 豆乳プリン
9	火	米粉入りパン 牛乳	あらびきウインナー 卵とコーンのスープ 小松菜のオイスター炒め すいか <b>地場産品献立</b>
10	水	ごはん 牛乳	いかのかりん揚げ 太きゅうりのそぼろ煮 いんげんのごまあえ 青りんごゼリー <b>郷土食献立</b>
11	木	食パン 牛乳	焼きハンバーグ ポテトスープ 豆いろいろサラダ チョコクリーム
12	金	ごはん 牛乳	鯖の豆板醤焼き じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮 ピーチシャーベット
15	月		
16	火	2/3コッペパン 牛乳	若鶏肉のレモン焼き なすとトマトの Pasta  ほうれん草のコーンあえ 干しプルーン <b>地場産品献立</b>
17	水	ごはん 牛乳	えびシューマイ 麻婆豆腐 バンサンスー 冷凍みかん
18	木	ごはん 牛乳	赤魚の立田揚げ 韓国風肉じゃが ナムル
19	金	高岡野菜のスタミナ豚丼 牛乳	フライドポテト 豆腐のすまし汁  カスタードプリン <b>たかおか食19井献立</b>
22	月	ごはん 牛乳	卵のベーコン巻き 夏野菜のカレー ごまごまサラダ <b>地場産品献立</b>
23	火	食パン 牛乳	鶏肉の香り揚げ フルーツポンチ 茎わかめのきんぴら チーズ

※都合により献立を変更することがあります。

7月の平均栄養摂取量 エネルギー:653kcal たんぱく質:25.0g 脂質:20.8g  
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)

☆お知らせ☆

※2学期の給食開始は8月28(水)です。

