



ながい
長井の
きゅうしょく
給食

にじ
虹のかけはし

7月



(毎月19日は食育の日)

令和7年度

長井市給食共同調理場 (文責：鈴木 葵)

みなさんこんにちは。暑い夏がやってきました。夏バテには十分注意してください。7月の給食では、トマト、ナス、きゅうり、冬瓜、メロン、すいかなど夏に旬を迎える食材を使った献立を予定しています。ぜひ楽しみにしてみてください。

水分補給は少しずつ、こまめに、計画的に！



朝起きた時



運動前



お風呂に入る前・あと



夜寝る前

気温と湿度が高い日が続いています。水分補給は十分にできていますか。
のどが渴いてから水を飲むのでは遅いです。のどが渴かないように定期的に水分を補給することが大切です。
体内の水分の状況は尿でも確認できます。体内の水が足りなくなると尿の量を少なくすることで対応します。不要な物質を少量の尿で排せつすることになるので、物質の濃度は濃くなり、尿の色も濃くなります。濃い少量の尿が排せつされるときは、体内の水分が足りなくなっている可能性が高いです。

●水の必要量
私たちが尿や皮膚からの蒸発、呼吸によって1日のうちに排出する水分量は、2.5リットルほどといわれています。対して、食事をとることとれる水分量は1～1.3リットルほどです。なので、残りの1.2リットルほどの水分補給を行う必要があります。

●水分が不足すると
人間の体の60％は水分です。水が不足すると脱水状態になり体に異常をきたします。初期症状としては、だるさを感じたり、食欲が落ちたりします。最近、給食の時間に食欲がなくて食べられないという人が増えたように感じます。水分も食事もしっかりとって、暑い夏も元気に乗り切りましょう。

●飲み残しは飲まないように
暑い時期は、ペットボトル飲料の取り扱いに気を付けましょう。ペットボトルに直接口を付けて飲むと細菌が入るので気温が高いと増殖していきます。持ち歩くことの多いペットボトル飲料ですが、食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは飲まないようにしましょう。

学校給食レシピ

15日

ビーンズサラダ

○ 材料4人分（小学3・4年生） ○

・ミックスビーンズ

40 g

・食酢

小さじ1

・むぎ枝豆

20 g

・醤油

小さじ2

・キャベツ（1 cm幅に切る）

100g

・砂糖

小さじ1/2

・ホールコーン

30 g

・ごま油

小さじ1

・ハム（5 mm幅の細切り）

30 g

・食塩

ひとつまみ

● 作り方 ●

①野菜はゆでて冷まし水気をきる。

②調味料を混ぜ合わせる。

③①とミックスビーンズ、枝豆、ハムを②で和える。

給食ではむぎ枝豆の代わりに水で戻してゆでた青大豆を使います。ハムは草岡ハムさんのハムです。いろいろな種類の豆を使うことで、彩りもよく、様々な食感も楽しめます。



こん だて ひょう
わくわく 献立表

献立作成者：鈴木 葵



*牛乳は毎日1本つきます。
*ごはんはレインボープラン認証はえぬきです。

※2日は小学校で、「やまがた紅王」というさくらんぼを県からいただきます。500円玉くらいの大きなさくらんぼです！	1日（火） ごはん のり塩から揚げ（2ケ） 米粉麺の和えもの じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	2日（水） 小学校「やまがた紅王」給食 わかめごはん 春巻き 豆腐の中華炒め 行者菜のスープ	3日（木） ごはん 鶏肉のバザルパソ粉焼き ツナサラダ 米粉の豆乳 クラムチャウダー	4日（金） ごはん さばのカレー焼き 肉じゃが 小松菜のみそ汁
7日（月） 七夕献立	8日（火） ごはん 豚肉のキムチ炒め 大学芋 （小2ケ、中3ケ） かきたまスープ	9日（水） ごはん かれいの香味揚げ 冬瓜と鶏肉の煮物 なめこのみそ汁	10日（木） ごはん 鶏肉のレモン漬け ひじき炒り煮 キャベツのみそ汁 ミニトマト（2ケ）	11日（金） マーボー丼 （麦入りごはん） 春雨スープ バナナ
14日（月） ごはん 鶏肉の磯辺揚げ にんじんきんぴら もやしのみそ汁	15日（火） ごはん 酢豚 ビーンズサラダ わかめスープ	16日（水） ごはん ぶりのごまだれ焼き 切り干し大根と きゅうりのピリ辛和え 豚汁	17日（木） 食パン ★アレルギー対応食提供日 チリコンカン チーズ入りサラダ 豆乳コーンシチュー 庄内砂丘アンデスメロン	18日（金） ごはん いかのチリソース ひじきの中華サラダ ビーフンスープ 伊佐沢すいか
21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）
海の日 	ごはん ユーリンチー じゃこサラダ もずくスープ	夏野菜米粉カレー （麦入りごはん） わかめサラダ あやめ郷すいか	ごはん サーモンフライ（ソース） ポテトサラダ 長井市産トマトのスープ	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 高野豆腐のそぼろ和え もやしと麩のみそ汁
28日（月） 炊き込みごはん 鶏のから揚げ（2ケ） ごま和え 夏野菜のみそ汁	 「伊佐沢すいか」を聞いたことはありますか？長井市伊佐沢地区では、すいかの生産が盛んです。18日と23日は伊佐沢すいか（23日は伊佐沢すいかのなかでも「あやめ郷すいか」）を味わいます。ぜひ楽しみにしてみてください。			