



食育だより

令和7年7・8月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校



夏の食生活について

暑くなると、飲み物を飲む量が増えてきます。冷たい食べ物やアイスクリームなどのおやつを食べる機会も増えてきたのではないのでしょうか。

食べ方に気をつけないと、体調をくずしてしまいます。
水分も食べ物も、考えながら上手にとることが大切です。



食生活を見直して、
夏を元気にすごしましょう。

主食・主菜・副菜
のそろった朝ごはんを
食べましょう。

ポイント① まずは早起き&朝ごはん

長い休みに入ると、生活習慣が乱れがちです。おかずをそろえた朝ごはんを食べると、水分やミネラルを補給できるので、熱中症や夏ばての予防にもなります。毎日早起きをして、朝ごはんを食べるようにしましょう。疲れていてゆっくり休みたいという時でも、2時間以上寝坊しないようにすることと、遅くとも昼食の3時間前には朝ごはんを食べ終えるようにすることが生活リズムを崩さないポイントです。夜更かしや朝食抜きは、体力・学力を伸ばすためにも良くありません。有意義な夏休みになるよう、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を続けましょう。

ポイント② 上手に水分を補給しましょう！

汗をかく量が増えるこの季節は、上手に水分をとる必要があります。部活動、外遊びなど、大量に汗をかくことが予想される場合は、活動の前、途中、活動後とこまめに水分を補給しましょう。長時間活動する時にはスポーツドリンクが良いです。しかし、砂糖も多く含まれるため、飲む量やタイミングに気をつけましょう。普段の水分補給には砂糖のついていないお茶や水がおすすめです。



ポイント③ おやつは時間と量を決めて

おやつの食べすぎは、食事の妨げとなりますし、冷たいものは胃に刺激を与え、どちらも夏ばての原因となります。また、ジュースやアイスなどの冷たいものは、気をつけしないと砂糖をとりすぎてしまうことがあります。

1日にこのくらいまでの量にする、毎日食べないようにする、など時間や量に気をつけて食べましょう。



食欲がない時は・・・

食欲がない時に、冷たいそうめんやうどんは食べやすいですね。ただし、単品だけでは、エネルギー代謝の為に必要なビタミンやたんぱく質が不足し、さらなる食欲不振の原因になります。めん類を食べるときには、卵や納豆など、たんぱく質を含むものをトッピングすると良いです。うす切り豚肉やとり肉をゆでて冷ましたものも、おすすめです。また、野菜には日光（紫外線）のダメージから体を守ってくれる栄養素が豊富に含まれています。野菜も積極的に食べるようにしましょう。

8月献立表

日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
28	木	中学校 給食開始	冷やしうどん (個) めんつゆ	牛乳	添え野菜 ちくわの磯辺揚げ2個 わかめスープ ミルクゼリー	牛乳 ちくわ 青のり 鶏肉 豆腐 わかめ	うどん 小麦粉 かつくり粉 ごま油 ごま油 ゼリー	にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 ねぎ もやし	-	717
29	金		キムタクご飯 (麦ごはん)	牛乳	キムタクご飯の具 即席漬け 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 ごま油 ごま 春雨	しょうが にんにく 白菜キムチ たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ チンゲン菜 きくらげ ねぎ にら	-	755

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。



食育だより

令和7年9月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校

中学生が考えた「けが予防献立」が登場します！



小学校では親善陸上大会、中学校では新人大会・運動会などが予定されています。本番で全力を発揮するためには、日頃の「トレーニング」「栄養」「休養」の調和がとれていることが大切です。栄養や休養が足りていないと、競技力が低下するだけでなく、肉離れや骨折などのけがの原因にもなります。そこで、9月の給食には、中学校の保健委員会のみなさんが考えた「けが予防メニュー」が登場します。詳しくは給食時間のひとくちメモで紹介いたします。おいしく食べて、けがを予防しながら行事に臨みましょう。

9月3日(水) 骨太汁 骨折予防メニュー
9月16日(火) 巨峰 疲労回復メニュー
9月18日(木) アーモンドサラダ・梨 疲労回復メニュー
9月22日(月) 3色そぼろごはん&巨峰ゼリー
筋肉・韌帯強化メニュー
9月25日(木) 秋野菜のコンソメスープ 疲労回復メニュー

2学期より、小・中学校の「汁椀」が新しくなりました！

事前に各学校には紹介しましたが、給食の「汁椀」が、2学期から新しくなりました。内側にクローバーの模様が入った汁椀です。みなさん、使いごちはいかがでしょうか。給食で使用するおぼんや皿、茶わんなども、皆さんが気持ちよく使えるように、計画的に入れ替えていきます。

小学校用



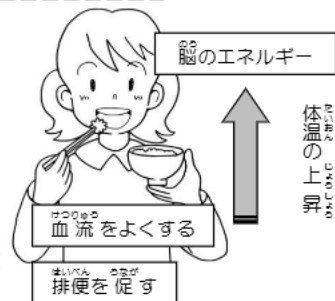
中学校用



朝ごはんで生活リズムを整えよう！

◆朝ごはんの役割

1日の始まりの朝ごはんには、昼食や夕食にはない、『体を目覚めさせる』働きがあります。胃腸を活発に働かせ、血流をよくして体温を上昇させたり、排便を促したりします。また、脳にエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べると集中力が高まります。



それだけではなく、おかずのある朝ごはんを食べると、夜の寝つきを良くする効果や、熱中症を予防する効果もあります。まだ気温が高く、寝苦しさを感じたり、熱中症の危険性が高い日が続きますので、毎日、朝ごはんを食べて登校しましょう。

◆朝ごはんの内容

朝ごはんは、まずは食べてくるのが大切です。今まで食べていなかった人は、パンやおにぎりなど1品でもいいので、食べてくるように努力しましょう。

そして、食べてきている人は、さらに質の良い朝ごはんになるように、自分の朝ごはんを見直してみましょう。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが、理想的です。毎日続けることは大変ですが、そろえることを意識するようにしてみてください。

レベル1



今まで食べていなかった人は、早起きして食べる努力をしましょう！

レベル2



今まで主食だけだった人は、もう1品増やしてみましょう！

レベル3



主食・主菜・副菜がそろった理想的の朝ごはん！

9月

献立表

田上町学校給食共同調理場
令和7年9月

9月の田上産

9月は、「たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、ねぎ、かぼちゃ、さつまいも」が田上産です。
米は、いつも田上産です。

日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
1	月	小学校 給食開始	チキンカレー (麦ごはん)	牛乳	田上産夏野菜のチキンカレー フルーツゼリーあえ	牛乳 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも カレーウ ゼリー さとう	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト 枝豆 チャツネ 黄桃缶 みかん缶 バイogen	656	799
2	火		ごはん	牛乳	沢煮鮎 メンチカツ のり酢あえ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豚肉 ツナ のり	米 春雨 パン粉 小麦粉 油 さとう	にんじん えのきたけ ごぼう たいのこ きぬさや たまねぎ キャベツ もやし 小松菜	607	733
3	水	けが予防 メニュー	ごはん	牛乳	★骨太汁 赤魚梅じょうゆ焼き 小松菜のそぼろ炒め	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 赤魚	米 じゃがいも ごま ごま油 春雨 油 さとう	ごぼう たまねぎ にんじん 大根菜 ねぎ しょうが にんにく 小松菜 梅	602	732
4	木		中華めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ 焼き棒餃子 きゅうりとキャベツの塩昆布あえ	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 塩昆布	中華めん 油 餃子の皮 ごま油 さとう ごま	にんにく しょうが もやし にんじん コーン メンマ ほうれんそう 干しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ にら きゅうり	582	719
5	金	田上小 リクエスト献立	わかめごはん	牛乳	ワンダンスープ とり肉のから揚げ 海藻サラダ いちごクレープ	牛乳 わかめ 豚肉 なたと みそ 海藻ミックス 茎わかめ ツナ 鶏肉	米 ワンダンの皮 かつお粉 油 さとう クレープ ごま油	にんじん えのきたけ チンゲン菜 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	685	831
8	月		ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮 青菜のおひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 さば みそ ツナ かつお節	米 ごま油 じゃがいも さとう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが 小松菜 もやし キャベツ	628	784
9	火		ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 ささみチーズフライ 野菜炒め	牛乳 もずく 厚揚げ みそ 鶏肉 チーズ 豚肉	米 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 かつお粉	えのきたけ にんじん 小松菜 キャベツ たいのこ チンゲン菜 ねぎ 干しいたけ	620	746
10	水		チャーハン	牛乳	トマトと卵のスープ コーンしょうまい2個 小松菜のりナムル	牛乳 チャシュー ベーコン 豆腐 たまご 鶏すり身 のり	米 油 ごま油 しょうまいの皮 さとう ごま かつお粉	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん 枝豆 トマト チンゲン菜 コーン もやし 小松菜	581	735
11	木		バーガーパン	牛乳	あさり入りミネストローネ たれつきチキンカツ コールスローサラダ	牛乳 あさり ベーコン 鶏肉 ハム	パン 油 パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん トマト きゅうり コーン	602	742
12	金	健康長寿献立	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 ごまあえ 銀鮭の西京焼き	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鮭	米 じゃがいも ごま さとう	しめじ にんじん たまねぎ キャベツ もやし 小松菜	584	714
16	火	けが予防 メニュー	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	大豆のサラダ ★巨峰2個	牛乳 豚肉 大豆 ハム	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース さとう	コーン にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり 巨峰	645	797
17	水		ごはん	牛乳	とりだんご入りきのこ汁 五目厚焼き卵 おくら入り納豆あえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ たまご みそ 納豆	米 さとう ごま	ねぎ ごぼう だいこん しめじ えのきたけ まいたけ にんじん ほうれん草 しいたけ たくあん おくら キャベツ 野沢菜漬	593	732
18	木	けが予防 メニュー	ソフトめん	牛乳	ミートソース ★アーモンドサラダ ★梨	牛乳 豚肉 大豆 ハム	ソフトめん 油 デミグラスソース アーモンド ごま さとう 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ チンゲン菜 枝豆 梨	682	865
19	金	食育の日献立	ごはん	アルビ 牛乳	とうふのみそ汁 甘辛しいらフライ ひじきの炒り煮	牛乳 豆腐 みそ しいら ひじき さつまあげ 油揚げ	米 かつお粉 パン粉 油 さとう	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ 干しいたけ こんにゃく	653	797
22	月	けが予防 メニュー	★3色どぼろ ごはん	牛乳	茎わかめの中煮スープ とり肉の甘みそ焼き たくあんあえ ★巨峰ゼリー	牛乳 豚肉 たまご 茎わかめ なたと 鶏肉 みそ 豆腐	米 さとう 油 ごま油 ごま ゼリー	しょうが 枝豆 きくらげ チンゲン菜 ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん	613	738
24	水		ごはん	牛乳	青菜とじゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしナムル	牛乳 豆腐 うち豆 みそ 豚肉	米 じゃがいも さとう ごま油 ごま	にんじん だいこん 小松菜 ねぎ しょうが もやし きゅうり	609	751
25	木	けが予防 メニュー	背割りコッペパン	牛乳	★秋野菜のコンソメスープ 寒天サラダ キーマカレードッグの具	牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉 茎わかめ ツナ 大豆	パン 油 さつまいも カレーウ パン粉 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ にんにく しょうが 枝豆 トマト 寒天 キャベツ コーン	604	765
26	金		ごはん	牛乳	さつま汁 かつおのごまゲチャップソース おかかゆかりあえ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 かつお節 かつお 豆腐	米 さつまいも パン粉 小麦粉 油 ごま さとう	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	646	801
29	月	田上中 給食なし	ごはん	牛乳	塩ちゃんこ鍋へスープ 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりとキャベツの香りあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 寒鰯 かつお粉 じゃがいも 油 さとう ごま油 ラー油 ごま	キャベツ もやし にんじん にら えのきたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	613	-
30	火		ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 ラーメンサラダ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ ラーメンサラダ	米 じゃがいも さとう 中華めん ごま油	干しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり コーン	644	794

☆都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆中学校保健委員会の生徒が考えた「けが予防メニュー(★)」が登場します。