






# 令和7年 8月献立のお知らせ

第三田名部小学校

	こ ん だ て		お も な 食 品	お 知 ら せ	
25月	夏やさいカレー		夏やさいカレー 福神漬け ゼリーフルーツ	麦ごはん、ぶた肉、玉ねぎ、トマト、なす、ピーマン、パプリカ、にんじん、かぼちゃ、ヤングコーン、ルー、ケチャップ、チャツネ、バター、りんごクリーム、福神漬け、ゼリー、みかん缶	
26火	わかめごはん		ほたて汁 みそだれ肉だんご キャベツとツナのごま和え	ごはん、わかめ、ほたて、小松菜、たまごたけ、大根、にんじん、長ねぎ、肉だんご、キャベツ、もやし、きゅうり、ツナ、ごま	1・6年白衣洗濯日
27水	黒とう食パン		トマトスープ えびグラタン ベーコンサラダ メロン	パン、とり肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ、えびグラタン、ベーコン、アスパラ、えんどう、ブロッコリー、イタリアンドレッシング、メロン	2・5年白衣洗濯日
28木	ごはん		とうふとにらのしょうゆ汁 さば和風カレー煮 なすのみそ炒め	ごはん、とうふ、にら、えのき、油揚げ、さば、ぶた肉、なす、ピーマン、パプリカ	3・4年白衣洗濯日
29金	冷やし中華		冷やし中華 いなり アイス	めん、ハム、錦糸玉子、もやし、きゅうり、ごま油、タレ、いなり、アイス	

◎都合により献立が変更になることがあります。

## 8月のめあて

お っ ぷ ん い き た  
落ち着いた雰囲気<sup>ふんいき</sup>で食べよう。



## ●夏休みの食事のポイント●

- な・・・夏バテは、食事で予防しましょう
- つ・・・冷たい食品のとりすぎにご注意を
- や・・・野菜をしっかりと食べましょう
- す・・・好ききらいを克服しましょう
- み・・・みんなで楽しい食事の時間を
- の・・・のどがかわく前に水分の補給を
- し・・・消化のよいものがおすすです
- よ・・・よくかんで食べましょう
- く・・・薬より食事でえいようを
- じ・・・時間を決めて1日3食食べましょう

すいぶん  
水分はこまめにとり

ましよう！<sup>だっすいしょう</sup>脱水症や

ねっちゅうしょう<sup>よぼう</sup>  
熱中症の予防に

ないます！



## 《朝食<sup>ちようしょく</sup>で3つのスイッチ<sup>い</sup>を入れましょう》

### おなかのスイッチ



腸<sup>ちよう</sup>が刺激<sup>しげき</sup>されて、  
排便<sup>はいべん</sup>がうながされます。  
生活リズム<sup>せいかつ</sup>も整<sup>ととの</sup>います。

### からだのスイッチ



エネルギー<sup>えんじや</sup>が作<sup>つく</sup>られ、  
元気<sup>げんき</sup>に活動<sup>かつどう</sup>できます。

### のう脳のスイッチ



脳<sup>のう</sup>にエネルギー<sup>えんじや</sup>が行<sup>い</sup>き、  
集中力<sup>しゆうちゆうりよく</sup>が出て学<sup>が</sup>力<sup>りよく</sup>向上<sup>こうじやう</sup>  
につながります。

毎日<sup>まいにち</sup>、栄養<sup>えいよう</sup>バランスがとれた朝食<sup>ちようしょく</sup>を食<sup>た</sup>べていると、抵抗<sup>ていこうりよく</sup>力が高<sup>たか</sup>まって、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>を予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>することができます。