# 給食だより ペロリ! 7月号

札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校　令和6年6月28日(金)

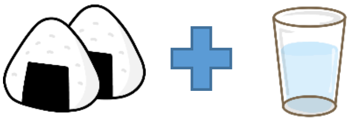
## 暑い夏こそ!しっかり食べよう

夏至が過ぎ、気温が高くなる日も増えてきました。今年の夏も平年より高い気温が予想されているようです。暑い夏を元気にすごすためにも、おいしく栄養のあるメニューをしっかり食べることが大切です。夏の食生活で気を付けたいことや、おすすめの食べ方を御紹介します。

### 朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう

前日の夜に食べた分のエネルギーや水分は、寝ている間に体内で使われるので、朝にはほとんど残っていません。そのまま食事や水分をとらずにすごすと、エネルギー・水分が不足した状態で給食時間まですごすことになり、腹痛や頭痛などの体調不良にもつながります。

食欲がなくても、**エネルギーのもとになるごはんやパン**と一緒に、**コップ1杯以上の水分**は必ずとることをおすすめします。



### 食欲がない時は「トッピング」で栄養を＋(プラス)

子どもはごはん・おかず・汁物・小鉢とたくさんのお皿が並んでいるだけで「こんなに食べられない…」と食欲とやる気を失ってしまうことも。とはいえ、カレーだけ、そうめんだけ…では栄養が心配です。

そんな時におすすめなのが「トッピング」。冷凍や缶詰を活用することで、手軽に用意することもできます。

カレーには…

冷凍野菜ミックス・きのこ等を炒めたものや、ゆで卵、チーズをのせて。納豆トッピングもおすすめです。

そうめんには…

トマト・きゅうり・コーン・オクラ等の野菜と、ツナ・ハム・サラダチキン等のたんぱく質をのせて冷やし中華風に。

### ビタミン不足に要注意!

体の調子を整える作用のあるビタミン類は、夏バテしやすい季節こそ意識して摂取していきましょう。

**○ビタミンC**…抗酸化作用や鉄分の吸収をよくすることで、疲労回復に役立ちます。
**果物の他、ピーマンやブロッコリーなど**旬の野菜にも多く含まれています。

**○ビタミンB群**…糖質や脂質を代謝しエネルギー源に変えるために欠かせないビタミンです。
**豚肉や牛肉、まぐろ、かつおなど**に多く含まれています。

### 今月のペロリ!「和食にチャレンジ!」魚をおいしく食べるには…?

先月のおたよりで御紹介した「和食にチャレンジ!」。今月はさんまの煮付けにチャレンジしました。

今回の煮付けは、骨までおいしく食べられるよう、朝から時間をかけて煮込んで柔らかくしたものを提供しています。「まるごと食べることで、骨にふくまれるカルシウムも摂取することができる」というメリットや、苦手な児童は骨を取り除いて食べることができるよう、骨の外し方も知らせました。このような情報は、ICT を活用しクラスルームから動画を配信する形で全校の児童に知らせています。

子どもたちは「カルシウムをとって骨を強くしたいから、まるごと食べてみたよ!」「骨をきれいに取り外すことができた!」「ごはんと合うね!」などと話しながら、おいしく食べていたようです。

7月のチャレンジは「和え物」。野菜をおいしく食べる和食の秘密を学ぶ予定です。

# 7月1日～7月25日の予定献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
| きなこあげパン<br>みそワンタンスープ<br>こまつなとしめじのサラダ | ごはん<br>ぶた汁<br>ぶりのみそてりやき<br>いそあえ | ピリカラひやしラーメン<br>きなこポテト<br>すいか | レタスいり<br>やきぶたチャーハン<br>かぼちゃコロッケ<br>ミニトマト | ソースカツどん<br>とうふとなめこのみそ汁<br>パイン缶 |
| ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ きな粉 ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 油/ワンタン 豚肉 しょうが にんにく ﾒﾝﾏ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ みそ/ﾊﾑ 小松菜 ｺｰﾝ しめじ ごま/ | 精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが みそ/ぶり しょうが にんにく でん粉 油 ごま/小松菜 もやし のり/<br>**西岡北小６年給食なし**<br>**西岡北小給食試食会** | ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ 人参 きゅうり ｺｰﾝ 玉ねぎ しょうが にんにく ごま/じゃがいも きなこ 砂糖 油/すいか/<br>**西岡北小６年給食なし** | 胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 人参 玉ねぎ ｺｰﾝ しいたけ レタス 油/かぼちゃ じゃがいも ﾊﾟﾝ粉 玉ねぎ ｽｷﾑﾐﾙｸ 小麦粉 油/ミニトマト/<br>**西岡北小６年給食なし** | 精白米 豚肉 小麦粉 卵 ﾊﾟﾝ粉 油 ｷｬﾍﾞﾂ/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/ﾊﾟｲﾝ缶/ |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| せわりコッペパン<br>イタリアンスープ<br>メンチカツ<br>チョコクリーム | ごはん<br>あつあげのカレーソース<br>えびシュウマイ<br>おひたし | ひやしたぬきうどん<br>チーズポテト<br>バナナ | パエリア<br>ウインナーフリッター<br>フルーツカクテル | スタミナどん<br>こまつなと<br>あつあげのみそ汁<br>パイン缶 |
| せわりコッペパン 卵 ｽｷﾑﾐﾙｸ/ﾍﾞｰｺﾝ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ｺｰﾝ ﾊﾟｾﾘ ﾏｶﾛﾆ/豚肉 玉ねぎ パン粉 油 砂糖 ｺｰﾝﾌﾗﾜｰ/豆乳 ﾁｮｺﾚｰﾄ ｺｺｱ 砂糖 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ/ | 精白米/厚揚げ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん しょうが にんにく ｶﾚｰﾙｳ 鶏がらｽｰﾌﾟ 油/えび たらすりみ 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 大豆たんぱく/ほうれん草 白菜 かつおぶし/ | ｿﾌﾄめん えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 つと ほうれん草 長ねぎ しいたけ/じゃがいも 砂糖 ﾊﾞﾀｰ ﾁｰｽﾞ 牛乳 油/ | 胚芽米 大麦 ｵﾘｰﾌﾞ油 鶏肉 えび あさり いか 玉ねぎ ﾄﾏﾄ ﾋﾟｰﾏﾝ にんにく/ｳｲﾝﾅｰ(鶏肉 豚ﾚﾊﾞｰ ひじき 牛乳) 小麦粉 でん粉 ごま 卵 牛乳 油/みかん缶 もも缶 ﾊﾟｲﾝ缶 なし缶 なつみかん缶 りんごｼﾞｭｰｽ/ | 精白米 豚肉 ﾒﾝﾏ 人参 もやし にら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/厚揚げ 小松菜 みそ/ﾊﾟｲﾝ缶/ |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| | ごはん<br>ジンギスカン<br>ぎょうざ<br>みかん | ひやむぎ<br>スパイシーポテト<br>おうとうかん | ほうれんそうピラフ<br>いわしのカリカリフライ<br>きりぼしだいこんのサラダ | カレーライス<br>こまつなとコーンのサラダ |
| | 精白米/羊肉 玉ねぎ もやし ﾋﾟｰﾏﾝ ｷｬﾍﾞﾂ じゃがいも しょうが にんにく りんご/豚肉 ねぎ にら 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく 大豆たんぱく 油/みかん/<br>**平岸高台小６年給食なし** | ｿﾌﾄ冷麦 油揚げ しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/じゃがいも 油/黄桃缶/<br>**平岸高台小６年給食なし** | 胚芽米 大麦 ﾊﾞﾀｰ ﾍﾞｰｺﾝ 人参 玉ねぎ にんにく ｺｰﾝ ほうれん草/いわし でん粉 米粉 じゃがいも 油/切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま /<br>**平岸高台小６年給食なし** | 精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ｾﾛﾘｰ りんご しょうが にんにく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 小麦粉 油/小松菜 ﾊﾑ ｺｰﾝ ごま/ |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| ロールパン<br>キャロットポタージュ<br>やさいコロッケ<br>プラム | ごはん<br>さつま汁<br>ちくわチーズつめあげ<br>おかかふりかけ | パスタミートソース<br>あさりのカリッとサラダ | とりめし<br>こまつなと<br>えのきのみそ汁<br>ほっけのごまフライ | |
| ロールパン 卵 ｽｷﾑﾐﾙｸ /ﾍﾞｰｺﾝ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ﾊﾟｾﾘ 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 油 ﾁｰｽﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳 豆乳/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ ｺｰﾝ 人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｽｷﾑﾐﾙｸ ごま 小麦粉 パン粉 油/プラム/ | 精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/ちくわ ﾁｰｽﾞ 小麦粉 卵 油/しらす干し かつおぶし のり ごま/ | ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｾﾛﾘ にんにく ﾊﾟｾﾘ 小麦粉 油/あさり しょうが 小麦粉 でん粉 きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ 人参 ごま/ | 胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/豆腐 小松菜 えのき 味噌/ほっけ 小麦粉 卵パン粉 ごま 油/ | |

＊牛乳は毎日 200mL が 1 個つきます。
＊価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合もありますので御了承ください。
＊海産物（ししゃも・わかめ・昆布など）には小さなえび・かにが混入している場合があります。
＊食物アレルギーにかかわらない調味料・だしについては表示していないものがあります。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。御希望の方は学校にお知らせください。

**栄養教育実習生が来ています**

6月24日から7月5日まで、平岸高台小に2名の学生が実習に来ています。学校給食や食に関する指導について学び、栄養教諭になるための実習です。

6月27日・28日は実習生が考えた献立でした。実習生による食指導の動画を見て、みんなでおいしく食べることができました。