

給食だよい

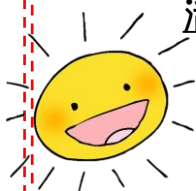


平成30年6月27日
札幌市立南の沢小学校



いよいよ夏本番です。暑くなってくるとアイスなどの冷たいものをついついたくさん食べてしまいがちですが、冷たいものばかりでは胃腸のはたらきが弱まり、ますます食欲が落ちてしまいます。夏バテを予防するためには、毎日3食バランスよく、かかさずに食べることが大切です。

活動に合わせた水分補給をしよう！



のどが乾いた時、どんなもので水分補給をしていますか？水分補給はこまめに行うことが大切です。水分は一度にたくさんとっても吸収されずに、尿として排泄されてしまうためです。

*運動をしていない時：食事や水、お茶



*運動をしている時：汗と一緒に失われたミネラルもとれるもの

どんなもの

スポーツドリンク



または 5～15℃で0.1～0.2%の食塩水
(水1Lに塩1～2g)

どれくらい



1時間の間で1リットル程度

理想は

15分に1回



1回につき

200～250ml程度

水分を
こまめにとろう



スポーツドリンクの飲み方にご注意



スポーツドリンクを飲むのはスポーツをする時！

スポーツや運動をする時以外に飲む場合は、砂糖が入っていますから他のジュースと同じように、とりすぎに注意が必要です。また、砂糖が入っているのでも夜の寝る前や歯磨きをした後には飲まないようにしましょう。



スポーツドリンク
ペットボトル1本(500ml)には



角砂糖 約10個分の
糖分が含まれています
(メーカーによって違いがあります。)



食べものからも水分補給をしています！

水分補給ときくと、飲み物をイメージすると思いますが、食べものからも水分を補給しています。

これから旬をむかえる夏野菜の中にはほてりを取り、体を冷やしてくれるものもあります。

今回は、水分を多く含み涼しくしてくれる夏野菜を紹介します。



きゅうり

尿の排泄をうながす効果があり、
むくみとりが期待できます。

トマト

肌に大切なビタミンCがたっぷり。
老化防止に効果のあるリコピンも豊富です。



スイカ

スポーツの後の水分補給にぴったり。
腎臓のはたらきを助けてくれる効果もあります。



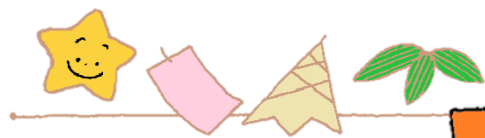
7月7日

七夕の行事食 そうめん

織り姫と彦星の星伝説から生まれた行事で、行事食にそうめんがあります。

諸説ありますが、水に流れるそうめんを天の川や織り糸に見立てたと言われていいます。





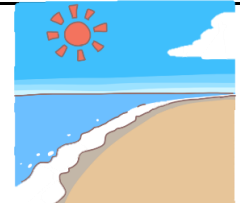
7月のこんだて

札幌市立南の沢小学校

《記号表記》

★…卵 ◆…乳製品

◇えび ＊バラ科の果物

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
タコライス(沖縄) ワカメスープ 冷凍カットパイ	★◆角食 塩ワタンスープ ★◆たこ焼風天ぷら チョコクリーム	いりこ菜めし みそけんちん汁 ◆白花生コロッケ ＊さくらんぼ	ピリカラ冷やしラーメン ★◆小松菜むしパン みかん	◆豆腐入りカレーピラフ レバー入りハンバーグ あさりのスパゲティサラダ
精白米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ホールコーン レタス 油 小麦粉 トマト缶 詰/わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま 油/パイ/	角食 <u>卵 スキムミルク</u> /ワタンスープ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 油/豆腐入り かまぼこ 小麦粉 <u>卵 牛乳</u> 油 かつお節 青のり/豆乳 チョコレート ココア コーン スターチ/	胚芽米 大麦 しらす干し ごま 葉大根/鶏肉 豆腐 にんにく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/白花生 じゃがいも <u>バター スキムミルク</u> パン粉 米粉 小麦粉 油/さくらんぼ/	ソフトラーメン 人参 ハム きゅうり コーン 玉ねぎ しょうが にんにく ごま 油/小松菜 小麦粉 ホットケーキミックス <u>卵 牛乳 スキムミルク</u> <u>バター</u> 甘納豆/みかん/	胚芽米 大麦 ベーコン 豆腐 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 油 <u>バター</u> /豚肉 玉ねぎ 豚レバー パン粉 小麦粉 でん粉 油/あさり しょうが スパゲティ きゅうり 人参 ごま 油/
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん 豚汁 かわいいの唐揚げ のりとあさりの佃煮 照り焼きソース	★◆背割コッペパン ◆コーンクリームスープ ◆チリドック 小松菜サラダ	カレーライス たたききゅうり パイ缶詰	★◇冷やししたぬきうどん きなこポテト すいか	鶏ごぼうごはん みそ汁(なめこ) ホッケフライ 磯和え
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/かわいい でん粉/あさり しょうが のり ひじき 水あめ/でん粉/	背割コッペパン <u>卵 スキムミルク</u> /コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 <u>バター</u> 油 <u>牛乳</u> 豆乳 <u>スキムミルク</u> <u>チーズ</u> /鶏肉 豚レバー ひじき <u>牛乳</u> 水あめ 玉ねぎ トマト 油/ハム はるさめ ひじき 小松菜 油/	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ <u>りんご</u> しょうが にんにく <u>グリンピース</u> 小麦粉 油/きゅうり ごま 油/パイ/	ソフトめん <u>えび</u> あさり 人参 春菊 ごぼう 切干 大根 ひじき 小麦粉 <u>卵</u> つと ほうれん草 長ねぎ しいたけ/じゃがいも きなこ 油/すいか/	胚芽米 大麦 鶏肉 豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ ごま 油/豆腐 なめこ 長ねぎ/ホッケ パン粉 小麦粉 でん粉 油/小松菜 もやし のり/
16日	17日	18日	19日	20日
海の日	★◆ロールパン ポークシチュー ハムコーンサラダ ＊黄桃缶詰	ごはん ★とり天(大分) すまし汁(つと) 酢の物 ★ししとうの天ぷら	冷麦 ごまポテト 枝豆	焼豚チャーハン ★高野豆腐のフライ ＊フルーツミックス
	ロールパン <u>卵 スキムミルク</u> /豚肉 にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん トマト 小麦粉 <u>バター</u> 油/ハム コーン キャベツ 油/黄桃/	精白米/鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 <u>卵</u> でん粉 油/そうめん つと しいたけ 長ねぎ ほうれん草/きゅうり わかめ はるさめ/ししとうがらし 小麦粉 <u>卵</u> 油/	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 ごま 油/えだまめ/	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ 油/高野豆腐 小麦粉 <u>卵</u> ごま パン粉 油/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 <u>りんご</u> 缶/
23日	24日	25日	夏休み	
＊スタミナ丼 みそ汁(あさり・ごぼう・小松菜) メロン(プリンス)	◆ミートとズッキーニのバスタ ビーンズサラダ みかん	ごはん ジンギスカン ひじき入りぎょうざ きゅうりのからし漬け		
精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし にら 玉ねぎ <u>りんご</u> しょうが にんにく でん粉 油 ごま/あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ/メロン/	スパゲティ オリーブ油 油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく なす ズッキーニ 小麦粉 <u>バター</u> <u>チーズ</u> トマト缶詰/ 金時豆 手亡豆 枝豆 ハム コーン キャベツ 油/みかん/	精白米/羊肉 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ じゃがいも しょうが にんにく 油 <u>りんご</u> /豚肉 キャベツ ひじき 鶏肉 長ねぎ 小麦粉/きゅうり ごま/		

＊果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。

＊牛乳は毎日つきます

＊調味料、だし等記載していないものもあります。

ランチルームを実施しました

栄養教諭から10分ほど食育の時間がありました。

6年生と1年生、5年生と2年生、4年生と3年生の組み合わせで行いました。
上級生が下級生のために
たくさんお手伝いをしてくれました。

