給食通信

いただきます

令和6年6月28日　　札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校　7月号

暑さに負けない体づくり

人の体温は、通常36～37℃。運動や暑さなどで体温が上がると、皮膚に近い血管は血液の流れや量を増やして、皮膚の表面から外へ熱を出します。汗をかいて体から水分を出すことで、体温を正常に保っているのです。汗で減った水分をうまく補給できないと、血液の量が減って十分に体(臓器)へ行きわたらないため、さらに働きが悪くなってしまいます。

私たちは飲み物を飲むことからだけでなく、食事からも水分をとっています。一日三食のバランスの良い食事から、水分や栄養をしっかりとることが大切なのです。

普段の水分補給は水や麦茶などで十分ですが、運動などで汗をたくさんかく場合は、汗とともにミネラルなどが失われるので、スポーツドリンク(薄めて・・・)などのミネラル類を補給できる飲料がおすすめです。(甘いジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると糖分のとり過ぎになってしまいますので御用心)

気を付けて飲みましょう・・・「ペットボトル飲料」

持ち運びに便利なペットボトルですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。

食中毒に注意！！

～食中毒予防の三原則

① 菌をつけない！

食べる前や調理前には、必ず石けんで手洗いしましょう。

調理に使うまな板や包丁などの器具類もよく洗いましょう。

②菌を増やさない！

作ったものは、できるだけ早く食べましょう。食べ物は冷蔵庫で保管しましょう。

お弁当は、できるだけ涼しい所で保管を！暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないように！！

③菌をやっつける！

調理は中までしっかり火を通し、調理後すぐに食べましょう。

ふきん・まな板などは消毒しましょう。

食中毒は家庭の食事でも発生します。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人数が少なかったりするので、風邪程度に思われ、食中毒とは気付かないこともあるのです・・・。

７ 月 の 予 定 献 立　牛乳200ccが毎日つきます

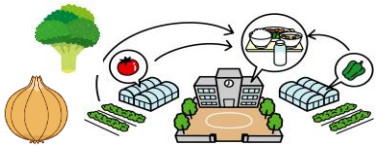
大倉山小

月	火	水	木	金
1 ごはん さつまじる さばのソースやき おかかふりかけ	2 くろコッペパン ポーククリーム シチュー やさいコロッケ もやしのごまサラダ	3 ごはん あつあげの カレーソース あげえびシュウマイ おひたし	4 ピリカラ ひやしラーメン きなこポテト つぶつぶ レモンゼリー	5　**給食試食会** ほうれんそうピラフ いわしの カリカリフライ きりぼしだいこんの サラダ
鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 赤みそ 白みそ/さば 生姜 小麦粉 でんぷん 油 赤みそ 白ごま/しらす干し 糸かつお 切りのり 青のり 白ごま	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ポテトコロッケ(野菜) 油/小松菜 もやし ホールコーン 人参 赤みそ とうばんじゃん 白すりごま	厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 油 カレールウ 小麦粉 油/えびしゅうまい 油/ほうれん草 白菜 糸かつお	ハム 人参 きゅうり ホールコーン ごま油 ラー油 白すりごま 赤みそ 玉ねぎ 生姜 にんにく/じゃがいも 油 きな粉/つぶつぶレモンゼリー	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 ほうれん草/いわしのカリカリフライ 油/切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり 白ごま 白みそ ごま油 からし
8 とりめし みそしる ほっけのごまフライ	9 せわりコッペパン チリコンカン コーンフライ おうとうの かんづめ	10 ごはん ジンギスカン あげぎょうざ れいとうみかん	11 ひやしたぬきうどん チーズポテト ようなしの かんづめ	12**フードリサイクル** **レタス使用日** レタスいりやきぶた チャーハン かぼちゃコロッケ メロン
胚芽精米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油/油揚げ 小松菜 えのきだけ 白みそ 赤みそ/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 油	豚肉 いんげん豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ 油 トマトピューレ/コーンフライ 油/黄桃缶	ラム肉 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ 油 じゃがいも 油 生姜 にんにく りんご/Feちゃんぎょうざ 油/冷凍みかん	あさり えび 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 つと 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/洋なし缶	胚芽精米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ **フードリサイクルレタス** ごま油/かぼちゃコロッケ 油/メロン
15 **海の日** 今年度のリザーブ給食は「おかずを選んで、主食を残さずたべよう！」のテーマのもと、美味しく、主食(7月はパン)を食べきることをめざします！ **めざせ、食品ロス ゼロ！**	16 **リザーブ給食** よこわりバンズパン **・ブリカツ** **・ポークフランク** **・チーズフォンデュサンドコロッケ** どれか一つを選びます キャロットポタージュ パインのかんづめ	17 スタミナどん みそしる プラム 果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう	18 パスタミートソース あさりのサラダ アイスクリーム	19 パエリア ウインナー フリッター フルーツカクテル
	ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/**ブリカツ 油**/**ポークフランク 油**/**チーズフォンデュサンドコロッケ 油**/パイン缶	豚肉 メンマ 人参 油 もやし にら 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく でんぷん ごま油 白ごま/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/プラム	豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 油 パセリ 小麦粉 トマト缶/あさり 生姜 きゅうり きゃべつ 人参 油 ごま油 白ごま/アイスクリーム	胚芽精米 大麦 オリーブ油 油 サフラン 鶏肉 あさり えび いか 玉ねぎ トマト缶 赤ピーマン ピーマン にんにく/チキンウインナー 小麦粉 卵 牛乳 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース
22 ごはん とうふの オイスターに ひじきはるまき いそあえ	23 かくしょく チョコクリーム イタリアンスープ メンチカツ	24 ソースカツどん みそしる ミニトマト	25　**終業式** ひやむぎ スパイシーポテト すいか	**果物は気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。**
豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 でんぷん/ひじき春巻 油/小松菜 白菜 切りのり	豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ マカロニ/メンチカツ 油	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 きゃべつ/豆腐 なめこ 長ねぎ 白みそ 赤みそ/ミニトマト	油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/じゃがいも 油 チリパウダー ナツメグ/すいか	

・毎日、清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう！(当番の人はエプロン、ぼうし、**マスク**も忘れずに！)

さっぽろ学校給食フードリサイクルは、給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥化し、それを利用した作物を給食に使用する取組です。三角山小学校もフードリサイクル協力校として生ごみを出しています。また、フードリサイクル堆肥を教材園等で活用し、「食の循環」に関わることで食育、環境教育の充実を目指しています。

7/12(金)には**給食フードリサイクル**によりできた堆肥を使用して栽培した**札幌産レタス** を使用します。(やきぶたチャーハンに入っています！！)



９月にも札幌産レタスを使用する予定です。お楽しみに！！

夏休み親子料理教室（中央保健センター主催）開催のお知らせです。　予約（7/11～19）はこちらから→

令和６年７月３１日　１０時から１２時３０分　中央保健センター４階栄養実習室で実施されます。