



心と体の健康を願って

令和3年(2021年)6月30日発行

給食だより

<7月号>

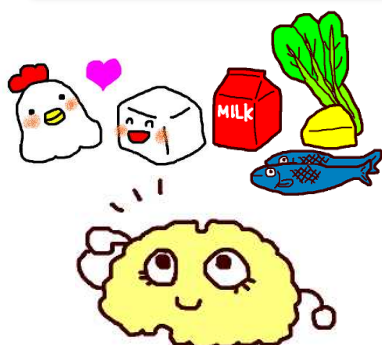
札幌市立信濃小学校
札幌市立厚別西小学校

肌寒かったり、急に暑くなったりと気温の変化が大きいこの頃です。常にマスクをする生活もストレスですが、こうした気温の変化も体にとっては大きなストレスです。バランスのよい食事をしていないと、ストレスで免疫力が低下し、かぜをひいたり、胃腸炎を起こしたりと体調を崩しやすくなります。

ストレス解消に効果のあるビタミンC豊富な夏野菜や果物を毎日の食事に積極的にとり入れましょう。



食事の質は、心にも・・・



私たちは、「ドーパミン」や「ノルアドレナリン」、「セロトニン」といった脳内の「神経伝達物質」によって「やる気や快感」、「緊張感や危機感」「安らぎや充足感」などの「感情」が生まれます。

この「神経伝達物質」の原材料となるのが、食事で摂る「たんぱく質」や「ビタミンB群」、「鉄」などです。つまり、これらの栄養素が不足すると「神経伝達物質」が十分に作られなくなり、「感情」=「心」にも影響が出てくると考えられるわけです。

子どもの「脳」の身体的発達に栄養のバランスのよい食事が大切なのは言うまでもありませんが「感情」=「心」までも関与しているのだとしたら、「食事の質」は、とても重要だと言えますね。



正しい水分補給で、暑い夏を乗り切りましょう!

◆水分補給のタイミング・・・「のどがかわいたな」と感じたときには、体の水分はすでに不足気味です。こまめに少しずつ飲むことがポイントです。

◆一度にたくさん飲まない・・・一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲むようにしましょう。



◆適温は5～15℃・・・スポーツ中の水分補給に適切な水温は、5～15℃です。冷やし過ぎた水分は、あまり体によくありません。

◆ジュースや炭酸飲料はNG、望ましいのは水か麦茶です。

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太りすぎにつながりかねません。普段は、水やカフェインの含まれていない麦茶が水分補給には適しています。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。





7月のよていこんだて



月	火	水	木	金
MILK ♪牛乳は、毎日200mlつきます。 MEMO *給食で使用している主な食材を載せています。 (/ は、献立の区切りです。) *献立下段の数字は、中学年(3・4年生)基準のエネルギー量と塩分量です。 アレルギー表示 ●卵使用 ◆牛乳・乳製品使用 ◎ナッツ類使用 ☆果物(柑橘類以外)使用			1 さつま汁 サバのソース焼き 磯和え 豚肉・豆腐・にんじん・さつま芋・ごぼう・味噌・小麦粉・片栗粉・味噌・ウスターソース・ごま/ほうれん草・海苔 689kcal 2.0g	2 冷やしラーメン きな粉ポテト 冷凍みかん ロースハム・きゅうり・もやし・にんじん・ホールコーンごま油・ごま/じゃが芋・きな粉・砂糖 611kcal 1.8g

今月のくだもの



冷凍みかん



すいか



パイン缶

♪果物は、旬や価格を考慮して選んでいますので、変更になる場合があります。



5 ビビンバ(小松菜) うの花コロケ ☆フルーツカクテル 胚芽米・大葉・豚挽肉・焼豆腐・ママ・にんじん・もやし・ごま油/じゃが芋・おから・パン粉/黄桃缶・りんご果汁 621kcal 1.5g	6 タコライス(沖縄) 小松菜サラダ ☆すいか 豚挽肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・レタス・小麦粉・ホルムト/ロースハム・春雨・ひじき・ごま油 623kcal 2.1g *フードリサイクル	7 ●◆横割りパンズ ◆コーンシチュー 釧路産たらフライ & 中濃ソース あさりのサラダ カリムコーン・ベーコン・じゃが芋・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・パン粉・片栗粉/ごま油・ごま 642kcal 2.9g	8 カオ・ラートナー・ガイ 小松菜スープ ☆スライスパイン缶 鶏肉・小麦粉・片栗粉・ピーマン・小ねぎ・コーン・スターチ・ナンプラー・ベーコン・春雨・ホールコーン・小松菜 640kcal 1.6g 世界の料理〜タイ	9 ●冷やしたぬきうどん(えび) ◆チーズポテト 冷凍みかん 卵・小麦粉・あさり・えび・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・つと・椎茸/じゃが芋・チーズ・スキムミルク・バター 609kcal 2.1g
---	--	--	---	--

*肉、豆腐、野菜がたっぷり入るビビンバは、おいしくて栄養満点！人気No.1のご飯です。

12 ◆小松菜ピラフ メンチカツ & 中濃ソース ◆☆フルーツサワー 胚芽米・大葉・バター・ベーコン・にんじん・ホールコーン・にんにく/豚肉・パン粉・片栗粉/黄桃缶・洋梨缶・ヨーグルト 691kcal 1.9g	13 ごはん 豆腐のトロトロ煮 野菜春巻(ひじき入り) きゅうりのからし漬け 豆腐・鶏挽肉・小松菜・にんじん・片栗粉/豚肉・キャベツ・春雨・ひじき・小麦粉・片栗粉/きゅうり・ごま 682kcal 1.9g	14 ●◆角食 ◆ポテトグラタン 中華サラダ 冷凍みかん ☆いちごジャム ベーコン・じゃが芋・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・パン粉/ロースハム・ホールコーン・ごま 655kcal 2.7g	15 ごはん カレー肉じゃが ●いわしごまフライ ミントマト(2個) 豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・白滝・たまご・椎茸・サヤインゲン/いわし・小麦粉・パン粉・卵・ごま 644kcal 1.3g	16 冷麦(油揚げ入り) ごまポテト 枝豆 油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ/じゃが芋・すりごま・砂糖/枝豆 600kcal 1.9g
---	---	--	---	---

*小松菜は、カルシウムがとて多い青菜で、給食用に札幌で多く作られています。

19 手巻き海苔 炊き込みいなり すまし汁 北海道産ブリカツ 和風サラダ 胚芽米・大葉・油揚げ・椎茸・にんじん・ひじき・ごま/豆腐・椎茸/ぶり・小麦粉・パン粉/大根・ごま・ごま油 697kcal 2.9g	20 ☆厚別スタミナ丼 味噌汁 揚げえびシュウマイ(2個) 豚肉・メンマ・もやし・にら・リンゴ(外)・片栗粉・ごま油・ごま/大根・油揚げ/タイすり身・えび・小麦粉・ラード・片栗粉 627kcal 2.5g 厚別産のにら	21 ゆで上げスパゲティ & ミートソース スパイシーポテト ◆アイスクリーム スパゲティ・オリーブオイル・パセリ・豚挽肉・大豆・マッシュルーム・小麦粉・セリ/じゃが芋・カレー粉・ナツメ/牛乳・クリーム 674kcal 1.8g 1学期 終業式	22 海の日 	23 スポーツの日
--	--	--	-------------------	----------------------

*から揚げしたしらす干しを加えた醤油ドレッシング味のさっぱりしたサラダです。

厚別区の下野幌でとれた新鮮な「にら」を使った肉炒め丼。地産地消メニューとして、平成24年度から毎年、実施しています。

市販の「にら」より、葉が太く、肉厚なので、おいしいと子どもたちにも好評です。

にらちゃん

6日(火)のタコライスは、環境にやさしい札幌市の取組〜「さっぽろ学校給食フードリサイクル」で栽培されたレタスを使用します。

さっぽろ学校給食フードリサイクル

食中毒予防の三原則を守りましょう！

食中毒にご用心

食中毒は、腐敗と違って味やにおいが変わらないので注意が必要です。菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の食中毒予防の三原則を守るようにして食中毒を予防しましょう。(調理前の念入りな手洗いが大切です。)