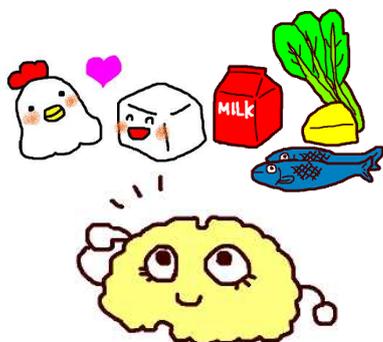


肌寒かったり、急に暑くなったりと気温の変化が大きいこの頃です。常にマスクをする生活もストレスですが、こうした気温の変化も体にとっては大きなストレスです。バランスのよい食事をしていないと、ストレスで免疫力が低下し、かぜをひいたり、胃腸炎を起こしたりと体調を崩しやすくなります。

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そうですね。

熱中症を予防するために…



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過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
<p>MILK 牛乳は、毎日200mlつきます。</p> <p>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。</p> <p>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</p>				<p>ごはん</p> <p>カレー肉じゃが サバのソース焼き おかかふりかけ</p> <p>豚肉・じゃが芋・白滝・椎茸・たまご茸・サイヤゲン/サバ・小麦粉・片栗粉・味噌・ごま/ラズボシ・鰹節・ごま</p> <p>669kcal 2.1g</p>

今月のくだもの



すいか



パイナップル



黄桃缶



冷凍みかん

♪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。

4 冷やしラーメン 大学芋 すいか	5 ◆シーフードカレーピラフ ◆白花豆コロッケ ☆フルーツカクテル	6 カオ・ラートナー・ガイ (タイ〜鶏肉のあんかけご飯) 揚げエビシュマイFe(2個) ☆スライスパイナップル	7 ●◆黒コッペパン 味噌ワタンスープ ●◆ちくわチーズ詰めフライ 小松菜サラダ	8 ごはん 沢煮椀 南瓜と厚揚げのそぼろ煮 のりとひじきの佃煮
ハム・きゅうり・ホールコーン・もやし・にんじん・ごま・ごま油/さつま芋・黒砂糖・水あめ・黒ごま	胚芽米・大麦・バター・えび・ｲﾝﾌﾞ・ｱｻｷ・ﾍﾞｰｺﾝ/白花豆・マッシュルーム・バター・小麦粉/黄桃缶/りんご果汁	鶏肉・小麦粉・片栗粉・ピーマン・赤ピーマン・小ねぎ・コンスタチ/ｲﾄﾀﾞｲｲ・えび・玉ねぎ/ﾗｰﾄﾞ小麦粉・片栗粉	ワタシ(小麦)・豚肉・ﾍﾞｰｺﾝ・もやし・ごま油/白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉/ハム・春雨・ひじき・ごま油	豚肉・油揚げ・にんじん・大根・えのき茸・ごぼう・白滝・小ねぎ/南瓜・厚揚げ・鶏肉・味噌・ごま油/水あめ
609al 1.8g	620kcal 1.8g	652kcal 1.2g	621kcal 3.7g	611kcal 2.0g

*暑い時には、カレー粉などの香辛料を活用することで食欲を増すことができます。

*給食の冷やしラーメンのスープは、むろあじの削り節と昆布のだしで作ります。

*えび・いか・あさりが入ったカレーピラフです。カレー粉が魚介類の生臭さを消します。

*ナンプラーを使ったタイ風の味付けですが、子どもたちにも食べやすくおいしです。

*小松菜サラダは、きゅうりの代わりにゆでた小松菜が入る中華風サラダです。

*どんな料理、どんな味がするのかな？ぜひ、お楽しみに…!!

11 冷麦(油揚げ入り) 豚肉とポテのソテー 枝豆	12 レタス入り焼豚チャーハン ◆野菜コロッケ ◆☆フルーツサワー	13 ☆厚別スタミナパワー丼 味噌汁 ☆黄桃缶	14 ●◆横割りパンズ ◆ブロッコリーのクリーム煮 日本海産ほっけフライ & 中濃ソース 冷凍みかん	15 ごはん マーボー豆腐 ししゃものピリカラ揚げ ごま和え
油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・ほうれん草・豚肉・じゃが芋・片栗粉・ピーマン/枝豆	胚芽米・大麦・豚肉・ホールコーン・椎茸・レタス・ごま油/じゃが芋・ホールコーン・スキムミルク/小麦粉/ヨーグルト	豚肉・にら・ﾍﾞｰｺﾝ・絹厚揚げ・もやし・にんじん・リンゴ・片栗粉・ごま油・ごま/じゃが芋・わかめ・長ねぎ	ﾍﾞｰｺﾝ・ﾏｶﾛﾝ・玉ねぎ・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/ホッケ・小麦粉・パン粉	豚肉・豆腐・にんじん・椎茸・味噌・片栗粉・ごま油/ｶﾞﾌﾞﾄ子持ちｼﾝｼﾞﾓ・小麦粉・片栗粉/もやし・ごま
601kcal 2.2g	650kcal 1.4g	652kcal 2.0g	677kcal 2.5g	653kcal 2.2g

*豚肉とじゃが芋をから揚げにして、甘い調味料でからめたおかずです。

*フードリサイクルで栽培したレタスを使用します。食品ロスについて学ぶ給食です。

*厚別区下野幌の新鮮な「にら」を使ったスタミナ丼に「厚揚げ」も入ってパワーアップ!

*ブロッコリーは、花の蕾を食べる野菜です。食べやすく小さい房にして入れます。

*江別市では「ほうれん草」も栽培されています。JAさっぽろから直送してもらっています。

18 海の日	19 鶏ごぼうごはん 味噌汁 サバの香味揚げ ミニトマト(2個)	20 ごはん ☆ジギスカン いわしのカリカリフライ たたききゅうり	21 ●◆コッペパン ◆ポテトグラタン ビーンズサラダ 冷凍みかん	22 ☆チキンカレーライス あさりのサラダ
魚	胚芽米・大麦・鶏肉・焼豆腐・ごぼう・にんじん・油揚げ・味噌・ごま/厚揚げ・小松菜/小麦粉・片栗粉	ラム肉・もやし・ピーマン・キャベツ・じゃが芋・リンゴ・玉ねぎ/ｲﾝﾌﾞ・玄米粉・片栗粉/ﾄﾞｲﾂ粉/ごま油・ごま	ﾍﾞｰｺﾝ・じゃが芋・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/パン粉/ﾍﾞｰｺﾝ・手亡豆・枝豆・ホールコーン・ごま油	鶏肉・じゃが芋・にんじん・セリ/リンゴ・ｼﾞｮｶﾞ・ｺﾝｺﾞｸﾞﾘﾝﾍﾞｰﾝ・小麦粉/あさり・キャベツ・ｷｬﾗｲ・ごま油・ごま
	634kcal 2.4g	643kcal 1.5g	674kcal 1.9g	633kcal 2.1g

*かつお節と昆布のだしの「うま味」を味噌汁で味わいます。

*北海道の郷土料理ジギスカンを給食で味わいます。特製ダレが美味しさの秘密。

*オープンがないのできつね色にから炒りしたパン粉をクリーム煮の上に振りかけます。

*給食のカレーは、セロリやりんご、にんにく等、たくさんのかく味がおいしさの秘密。

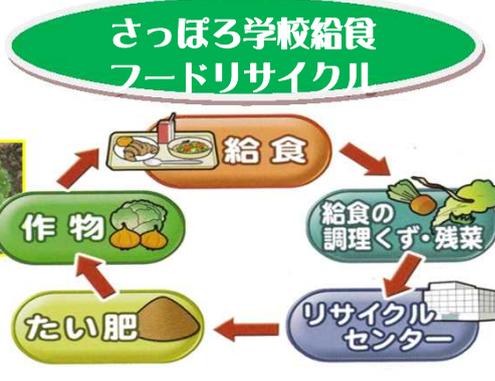
25 ゆであげスパゲティ & ミートソース 青のりポテト ◆アイスクリーム
スパゲティ(小麦)・オリブオイル・豚肉・大豆・マッシュルーム・セリ・小麦粉・トマトピューレ/じゃが芋・青のり/牛乳・生クリーム
674kcal 1.9g
1学期 終業式

*1学期最後の給食はお待ちせ！アイスクリームの登場です！お楽しみに…

12日(火)の『レタス入り焼豚チャーハン』には……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。

厚別区の下野幌でとれた新鮮な「にら」を使った肉炒め丼に「厚揚げ」を加えてパワーアップ！「厚別のにら」は、市販のものより葉が太く、肉厚なので、おいしい子どもたちにも好評です。

にらちゃん



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)