

# 7月 給食だよ

札幌市立中央小学校

いよいよ夏本番ですね。

暑さは体にとっては一種のストレスです。栄養をしっかりとっていないと、ストレスで免疫力が低下し、風邪をひいたり、胃腸炎を起こしたりと体調を崩しやすくなります。また、ストレスがかかると体はビタミンCを多く消耗します。ビタミンCは必要量以上とっていても、余分な量は排出されてしまうので、毎日欠かさず必要量をとる必要があります。

旬の夏野菜や果物をたくさん食べて、ビタミンCをしっかりととりましょう。



## 健康な食生活を維持するために・・・

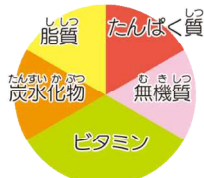
世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、石鹸手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気を付けてほしいのが、ウィルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を、「免疫」と言いますが、その仕組みに様々な栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をすることで免疫にかかわる成分を、十分にとり、ウィルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

重要な栄養素を

とるために

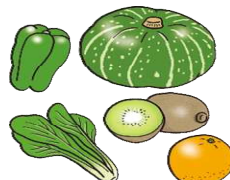
さまざまな

食品をとりましょう。



野菜やくだものをたくさん

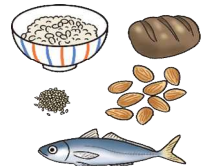
食べましょう。



全粒穀物や種実類、

体に良い働きをする脂質を

とりましょう。



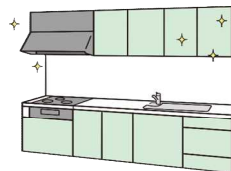
脂質・砂糖・食塩の取りすぎ

に気をつけましょう。



食品の衛生に

気をつけましょう。



定期的に水分をとりましょう。



## ジュースの成分表示に気をつけよう！

ジュースを購入した時にぜひ見てもらいたいのが、缶やペットボトルに書いてある栄養成分表示です。エネルギーなどの食品についての大切な情報が書かれています。ただし、御用心！この表示には1本の量ではなく、100ml当たりの量で書かれているものもあります。500ml飲むと5倍の栄養価になります。また、スポーツドリンクでは、塩分も注意が必要です。スポーツドリンクには意外と塩分が多いことがわかります。



|                                                                                                                   |                                                                        |                                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4日(月)</b><br>ごはん<br>豆腐の中華煮<br>ししゃものピリカラ揚げ<br>おひたし                                                              | <b>5日(火)</b><br>ピリカラ冷やしラーメン<br>厚揚げとさつま芋の甘煮<br>果物                       | <b>6日(水)</b><br>焼き豚チャーハン<br>白花豆コロッケ<br>フルーツサワー                                                                      | <b>7日(木)</b><br>ごはん<br>ジンギスカン<br>えびシューマイ<br>ミニトマト                           | <b>8日(金)</b><br>横割りバンズパン<br>レタス入りミネストローネ<br>メンチカツ<br>果物                                                |
| 米/豆腐、豚肉、えび、玉ねぎ、にんじん、竹の子、干し椎茸、黒きくらげ、しょうが、油、にんにく、ごま油、でんぶん/からふとししゃも、でんぶん、小麦粉、油/小松菜、もやし、鰹節                            | ラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、コーン、ごま油、ラー油、ごま、しょうが、玉ねぎ、にんにく/厚揚げ、油、さつま芋、でんぶん/すいか     | 米、大麦、豚肉、油、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、にんじん、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、干し椎茸/油、白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉、でんぶん、大豆/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト | 米/ジンギスカン、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、油、じゃがいも/いとりだい、油、えび、玉ねぎ、豚肉、パン粉、大豆/ミニトマト | 横割りバンズパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶、セロリ/牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、牛肉、でんぶん、大豆、パン粉、小麦粉、油/冷凍みかん               |
| <b>11日(月)</b><br>ごはん<br>スンドゥブチゲ<br>チキンナゲット<br>ナムル                                                                 | <b>12日(火)</b><br>冷やしきつねうどん<br>ごまポテト<br>果物                              | <b>13日(水)</b><br>ごぼうピラフ<br>高野豆腐のフライ<br>フルーツミックス                                                                     | <b>14日(木)</b><br>タコライス<br>小松菜スープ<br>沖縄パインゼリー                                | <b>15日(金)</b><br>かぼちゃパン<br>コーンシチュー<br>あさりのス/パグティサラダ<br>果物                                              |
| 米/豆腐、豚肉、しょうが、油、にんにく、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、にら/鶏肉、大豆、パン粉、小麦粉、でんぶん、米、油/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ、ごま油、ごま        | うどん/油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、油、ごま/メロン                                  | 米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ、油/高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉、油/みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶、洋梨缶                                | 米、豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、しょうが、レタス、にんにく、コーン、小麦粉/ベーコン、小松菜、春雨、コーン/パイン                  | かぼちゃパン/コーン、玉ねぎ、ベーコン、にんじん、パセリ、じゃがいも、小麦粉、バター、油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳/あさり、しょうが、ス/パグティ、きゅうり、油、にんじん、ごま油、ごま/冷凍みかん |
| <b>18日(月)</b><br><br><b>海の日</b> | <b>19日(火)</b><br>ミートと<br>ズッキーニの Pasta<br>青のりポテト                        | <b>20日(水)</b><br>わかめごはん<br>みそけんちん汁<br>ほっけフライ<br>アイスクリーム                                                             | <b>21日(木)</b><br>カレーライス<br>小松菜と<br>コーンのサラダ                                  | <b>22日(金)</b><br>背割りコッペパン<br>キャロットポタージュ<br>チリドック<br>果物                                                 |
|                                                                                                                   | ス/パグティ、オリーブ油、油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、大豆、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、小麦粉/じゃがいも、青のり | 米、大麦、わかめ、ごま/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油、ほっけ、パン粉、小麦粉、油、でんぶん/アイスクリーム                                                | 米、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、油/小松菜、コーン、ごま、油                    | 背割りコッペパン/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、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/豚肉/冷凍パイン                                   |

## < 8 月の献立 >

|                                                                                                                   |                                                       |                                                                                                      |                                                                           |                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>22日(月)</b><br><br><b>始業式</b> | <b>23日(火)</b><br>冷やしラーメン<br>大学芋<br>果物                 | <b>24日(水)</b><br>小松菜と<br>じゃこのチャーハン<br>十勝大豆コロッケ<br>フルーツカクテル                                           | <b>25日(木)</b><br>夏野菜カレー<br>(野菜/バイキング)<br>果物                               | <b>26日(金)</b><br>横割りバンズパン<br>ポーククリームシチュー<br>たらフライ<br>スライスチーズ<br>ミニトマト                         |
|                                                                                                                   | ラーメン、ハム、きゅうり、もやし、にんじん、ごま油、ごま、茎わかめ、昆布/さつまいも、油、ごま/冷凍みかん | 米、大麦、ごま油、豚肉、油、にんじん、玉ねぎ、にんにく、小松菜、じゃこ、しょうが/じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、でんぶん、油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、りんごジュース | 米、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、にんじん、なす、さやいんげん、しめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、油、小麦粉、トマト缶/冷凍みかん | 横割りバンズパン/豚肉、油、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/すけとうだら、パン粉、小麦粉、でんぶん、油/スライスチーズ/ミニトマト |

