令和８年６月３０日（火）
札幌市立東光小学校
札幌市立中央小学校

夏ばてに負けない食生活

どうして夏ばてするの？

夏は、暑さによるストレスで体力や食欲が低下します。また、汗と一緒にビタミンやミネラルといった体に必要な栄養素が失われてしまいます。特に疲労回復のビタミンといわれるビタミンB1 の消耗が激しいので食事から補うことが大事なのですが、暑さで食欲がないからといって冷たい飲み物や手軽なめん類などで飲食を済ませてしまうと、体がますますだるくなってしまい、悪循環になってしまいます。

夏ばてに効果的な栄養と食品

効果的な栄養	どんな効果？	主な食品
ビタミンB₁	ごはんなどがエネルギーに変わるために必要な栄養です。不足するとだるさの原因になってしまいます。	豚肉、レバー・うなぎ・豆類・緑黄色野菜など
ビタミンC	体の免疫力を高めて、ストレスをやわらげたり、皮膚を強くするなどの働きがあります。	野菜・くだものなど
たんぱく質	食欲が落ちてあっさりしたものが多くなると不足しがちになります。体をつくるために、しっかりととりましょう。	肉・魚・牛乳・豆類など

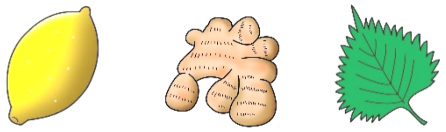
冷たい飲み物に注意！

のどが渇くので、ついつい冷たい飲み物をたくさん飲んでしまいがちですが、飲みすぎると胃液が薄まり、消化力が弱くなってしまいます。水分補給は大事ですが、飲みすぎないよう気をつけましょう。

また、スポーツドリンクやジュースは、虫歯や肥満につながるので、必要な時だけ飲むようにしましょう。

味付けで食欲アップ

カレー粉などの香辛料、酢やレモンなど酸味の強いもの、しそやしょうがなどの香味野菜などには、胃液の分泌を活発にし、食欲を増す働きがあります。また、辛い味付けの料理と甘い味付けの料理を組み合わせるなど、味にメリハリをつけると食がすすみます。



7月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

（牛乳は毎日つきます）（しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります）

月	火	水	木	金
8月24日（月）始業式のメニューは ・海藻入り冷やしラーメン ・きなこポテト ・洋梨缶 の予定です。		7/1	7/2	7/3
		5年 休業日		
		とり天丼 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・わかめ） 磯和え	黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ プラム	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし
		鶏肉・生姜・にんにく・鶏卵/じゃが芋・玉ねぎ・わかめ/小松菜・もやし・のり	あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/キャベツ・人参・ホールコーン	豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・ごま油/カラフトししゃも（子持ち）/ほうれん草・白菜・糸かつお
7/6	7/7	7/8	7/9	7/10
ゆであげミートソース 人参とコーンのサラダ	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり	コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ みかん（冷凍）	みそかつ丼 味噌汁（ごぼう・人参・大根） ミニトマト
豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・トマトピューレ・パセリ/ハム・人参・きゅうり・ホールコーン	米・麦・バター・ベーコン・ほうれん草・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン/ナゲット（鶏肉・おから）/果物缶（みかん・ﾊﾟｲﾝ・黄桃・洋梨・りんご）	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリンピース・りんご/ぎょうざ（豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ）/きゅうり・ごま・ごま油	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/ほうれん草・もやし・ホールコーン・人参・ごま	豚肉・鶏卵・ごま油・ごま/大根・人参・ごぼう
7/13	7/14	7/15	7/16	7/17
		6年 修学旅行	6年 修学旅行	6年 休業日
ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか	レタス入り焼豚チャーハン 道 白花豆コロッケ みかん（ハウス）	ご飯 さつま汁 シュウマイフリッター しょうが和え	{ 背割コッペ ウィンナソテー } キャロットポタージュ パイン缶詰	スタミナ丼 味噌汁（大根・油揚げ） みかん（冷凍）
ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・生姜・にんにく・ごま・ごま油/冷凍ポテト・きなこ	米・麦・豚肉・レタス・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干椎茸・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油/コロッケ（白花豆・じゃが芋・バター）	鶏肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/シュウマイ（豚肉・牛肉・玉ねぎ）・鶏卵・牛乳/小松菜・もやし・生姜	ウィンナ（鶏肉・豚肉）/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ	豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま油・ごま/大根・油揚げ
7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
海の日	ひじきごはん 味噌汁（高野豆腐・小松菜） 鶏のからあげ リザーブ { 照り焼きソース ｹﾁｬｯﾌﾟ ｶﾚｰｿｰｽ }	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	{ 横割バンズ フィッシュバーガー } ポテトスープ つぶつぶレモンゼリー	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ
	米・麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参/高野豆腐・小松菜/鶏肉・生姜・にんにく	小松菜・ベーコン・春雨・ホールコーン/春巻（豚肉・たけのこ・人参・ひじき・オイスターソース）/なす・ひき肉・人参・長ねぎ・干椎茸・生姜・にんにく	フライ（すけとうだら）/ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ/ゼリー（レモン・レモン果汁）	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリンピース/ベーコン・小松菜・もやし・ごま

☆７月の給食について☆

フードリサイクルレタスを使用します

７月１４日（火）のレタス入り焼豚チャーハンのレタスは「さっぽろ学校給食フードリサイクル」で栽培されたものを使用する予定です。この取組は、給食調理時に出た野菜の切りくずや教室から出た給食の残りをたい肥化し、そのたい肥を使って育てた野菜を給食で使用するというものです。

リザーブ給食があります

７月２１日（火）にリザーブ給食を行います。リザーブ給食とは事前指導の内容をもとに、どちらを食べるかを各自であらかじめ選択・予約する給食です。 今回は鶏肉は共通で、かけるソースを「ケチャップカレーソース」か「照り焼きソース」のどちらにするかを事前に選びます。