

いただきます！

令和4（2022）年 6月30日
札幌市立星置東小学校

だんだんと暑い日が増え、夏が近づいてきました。これからの季節は熱中症に注意が必要です。
こまめに水分補給をするようにしましょう。また、バランスのよい食事と規則正しい生活で夏バテを予防し、毎日元気に過ごしましょう！



食事と生活習慣で夏バテ防止！

夏バテってどんな状態？

→「夏バテ」とは、医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。
「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

① 栄養バランスのよい食事を心がけましょう

- ☆たんぱく質…卵、魚、肉、大豆製品、乳製品
- ☆ミネラル …海藻、乳製品、レバー、夏野菜
- ☆ビタミンC…野菜、果物
- ☆ビタミンB1…豚肉、レバー、枝豆、豆腐

たんぱく質やビタミン B1 は体をつくる上で欠かせない栄養素です。
また、ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜には水分が多く含まれているので体を冷やす役割もあります。



② 水分をしっかり補給しましょう

☆「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。マスクをしていると、のどの乾きが感じにくくなってしまいます。のどが乾いたなと思ったときにはすでに脱水が始まってしまっているため、少ない量でもこまめな水分補給がとても大切です。子どもだと体重×60～80ml、大人は体重×40～50mlの水分摂取が目安とされていて、子どもは代謝も活発なことから、より多くの水分が必要です。大量の汗をかいた際は、水ではなく、適度な糖分や塩分を含んでいるスポーツドリンクも上手に活用しましょう。

フードリサイクル野菜が登場します！！



給食を作るときに出る、皮などの調理くずや残ってしまった残菜などの生ごみを堆肥化し再利用する「札幌市フードリサイクル」は、取組をはじめて 17年目を迎えました。食や環境のことを考え、食べ物を大切にする子どもの育成を目標としています。この取組は、循環型社会を進めるモデルとして文部科学省などでも 評価されています。
今年度第一弾はレタスの登場です！

7月21日(木)にレタス入焼豚チャーハンとして登場します。味わって食べよう♪

7月 よていこんだて

月	火	水	木	金
- 牛乳は、毎日 200mL（1本）つきます。 - 表示されているエネルギー(kcal)は3・4年生のエネルギーを表示しています。 - 給食で使用している主な食材を明記してあります。予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますのでご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。 - 海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。 - 使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料や香辛料、だしは記載しておりません。アレルギー等で心配な場合は、献立表（詳細）をお渡ししますので、そちらをご確認ください。 - 給食では、揚げ油を数回使いまわすことがあります。ご承知おきください。			牛乳	1 636kcal
				ぶたミックスどん
				いそあえ
				くだもの
				ごはん・豚もも肉・厚揚げ・たまねぎ・だけのご・人参・ピーマン・生姜・白ごま・小松菜・もやし・のり・すいか

4	611kcal	5	631kcal	6	617kcal	7	636kcal	8	643kcal
よこわりパンズ	ごはん			ひやむぎ		シーフードカレーピラフ		ごはん	
ポテトスープ	ジンギスカン			あつあげとさつまいものあまに		チキンナゲット		ぶたじる	
レバーいりメンチカツ	いかフライ			くだもの		フルーツサワー		ぶりのなんぶあげ	
こまつなとコーンのサラダ	くだもの							おひたし	
ケチャップソース									
パンズ・ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・レバー入りメンチカツ・小松菜・ホールコーン・白ごま・ケチャップ・ウスターソース	ごはん・ラム肉・玉ねぎ・もやし・ピーマン・キャベツ・じゃがいも・生姜・にんにく・りんご・ケチャップ・ウスターソース・イカフライ・さくらんぼ			ソフト冷麦・油あげ・しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・厚揚げ・さつまいも・片栗粉・冷みかん		精白米・大麦・ベーコン・えび・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・バター・カレー粉・チキンナゲット・みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト		ごはん・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・ぶり・小麦粉・卵・白ごま・小松菜・もやし	

11	699kcal	12	642kcal	13	649kcal	14	635kcal	15	645kcal
ロールパン		こんさいのスーパカレー		ミートとズッキーニのスパゲティ		とりごぼうごはん		ごはん	
コーンシチュー		ほうれんそうとｺｰﾝのサラダ		フレンチポテト		みそしる		みそしる	
しろみずかなのクラッカーあげ		ヨーグルト				はんぺんチーズフライ		ぶたにくのカレーフライ	
だいこんサラダ						みかんゼリー		ござかなのつくだに	
ロールパン・ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・真だら・小麦粉・卵・クラッカー・パン粉・大根・マゴロ・きゅうり・白ごま		ごはん・豚肉・じゃがいも・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト缶・カレー粉・チリパウダー・ほうれん草・ホールコーン・白ごま・ヨーグルト		スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・フレンチポテト		精白米・大麦・鶏ひき肉・焼き豆腐・ごぼう・人参・油あげ・生姜・白ごま・厚揚げ・小松菜・たまぎだけ・はんぺん・小麦粉・卵・チーズ・パン粉・温州みかんゼリー		ごはん・あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ・豚もも肉・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・いわし煮干し・昆布・水あめ・白ごま	

 	19	658kcal	20	609kcal	21	654kcal	22	602/558kcal
	ごはん		ピリカラひやしラーメン		ゆずいりやきぶたチャーハン		ぶたどんorてりやきチキンどん	
	とうふとえびのチリソースに		きなこポテト		しろはなまめコロッケ		きのこじる	
	ひじきいりぎょうざ		くだもの		フルーツカクテル		くだもの	
	ナムル							
	ごはん・豆腐・えび・人参・長ねぎ・しいたけ・グリーンピース・生姜・にんにく・ケチャップ・中濃ソース・チリパウダー・片栗粉・ひじき入りぎょうざ・ほうれん草・もやし・人参・白ごま		ソフトラーメン・ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・白ごま・生姜・にんにく・トウパンジャン・ウスターソース・じゃがいも・きなこ・黄桃缶		精白米・大麦・豚もも肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・しいたけ・レタス・白豆コロッケ・みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・りんごジュース		ごはん・豚肉/鶏むね肉・小麦粉・片栗粉・生姜・グリーンピース・白ごま・ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油あげ・冷凍みかん	

25	647kcal
まめパン	
ポテトクリームに	
こまつなサラダ	
くだもの	
豆パン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ・ハム・春雨・ひじき・小松菜・すいか	

～今月のくだもの～（予定）

・すいか

・パイン缶

・冷凍みかん



・さくらんぼ

・黄桃缶



リザーブ給食の結果は？

今年度1回目のリザーブ給食は、「ごはんをもりもり食べよう！」をめあてに7月22日（金）に実施する予定です。子どもたちには、6月に「照り焼きチキン丼」か「豚丼」のどちらかを事前を選んでもらっています。自ら選ぶことで、給食の栄養について学び、おいしく味わう意欲が高まるきっかけになればと思っています。

照り焼き チキン丼	豚丼
523票	248票

