



令和2年(2020年)7月3日発行

札幌市立柏丘中学校

7月号

暑い夏を元気に！ 夏バテを防ぐ食生活のポイント



これから夏に向けて、気温や湿度の高い日が増えてきます。健康に自信のある人でも、栄養不足や睡眠不足などによって夏バテを起こしやすくなります。生活リズムを整え、日々の食事を見直すことで暑い夏を元気に過ごしましょう。



水分補給は のどがかわく前に

いつもの水分補給は、水か麦茶がおすすめです。運動のときや汗をたくさんかくときは、水分の他に塩分もとりましょう。のどがかわく前に、こまめにとるのがポイントです。

ジュースなどの甘い飲み物は糖分が多いため、とりすぎると血糖値が急激に上がり、食欲がわかなくなったり、だるくなったりすることがあります。飲み過ぎには注意してください。



ジュース、アイスの
とりすぎ注意！

食事からも水分補給を

水分補給というと、水やスポーツドリンクのような飲み物が思い浮かびますが、食事でも水分補給をすることができます。トマト、なす、ピーマン、きゅうりなどの夏野菜や、夏に旬を迎えるすいか、メロン、桃などの果物は水分が多く、汗で失われるビタミンやミネラルも豊富です。野菜たっぷりのスープや味噌汁、サラダ、カレーなどの煮込み料理、冷やし中華からも水分をとることができます。毎日の食事に上手に取り入れたいですね。



給食にもたくさん
使用しています。
裏の献立表に注目
してみてください。

主菜・副菜もしっかりとりましょう

暑い時期は、そうめんやうどんなど主食中心のあっさりした食事で済ませがちになりますが、糖質（炭水化物）に栄養が偏り、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足してしまいます。

主食・主菜・副菜のそろった食事を3食とるよう心がけて、夏バテしにくい体をつくりましょう！



7月10日「納豆の日」に 納豆を食べよう！



7月10日「納豆の日」の給食に納豆を出します。
納豆博士^{はんざわしゅん}の半澤 洵 さんが白石区出身ということで、白石区にゆかりのある食べ物として、毎年7月10日前後に納豆を出しています。

半澤さんが納豆菌を取り出すのに成功し、納豆の新しい作り方を発表したことで、それまでのワラに包んだものよりも衛生的でおいしい納豆がたくさん作られるようになりました。

納豆には疲れをとるビタミンB1が多く含まれているので、夏バテ予防にもおすすめです。

とれたて新鮮！ 道産野菜を 積極的に使用しています

給食では積極的に道産野菜を使用しています。7月に使用を予定している道産野菜の産地をお知らせします。

★7月の道産野菜使用予定★

- ・にんじん：七飯
- ・小松菜：札幌
- ・ピーマン：新冠
- ・大根：恵庭
- ・きゅうり：砂川、奈井江
- ・玉ねぎ：富良野、北見
- ・ブロッコリー：洞爺
- ・キャベツ：南幌
- ・ミニトマト：当麻

この他、じゃがいも、ごぼう、長ねぎ、にんにく、白菜、もやし、ほうれん草も道内産の予定です。



- ★牛乳は毎日200mL つきます。
- ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。
- ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
6 黒コッペパン ブロッコリーのグラタン にんじんとコーンのサラダ 黄桃缶詰 パン/ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・脱脂粉乳・チーズ・パン粉/ハム・にんじん・きゅうり・コーン/黄桃缶詰	7 味噌かつ丼 すまし汁 いそあえ 精白米・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・ごま油・ごま/豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ/ほうれん草・白菜・のり	8 ミートとズッキーニのスパゲティ 青のりポテト ヨーグルト スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ズッキーニ・トマト・ケチャップ・小麦粉・カレー粉/じゃがいも・青のり/ヨーグルト	9 五目ごはん 味噌汁 ちくわチーズつめ揚げ 胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・椎茸・グリーンピース/厚揚げ・小松菜/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵	10 ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のいため物 納豆 7月10日は納豆の日！ 精白米/もやし・油揚げ/豚肉・生姜・片栗粉・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま油・ごま/納豆
13 角食（みかんジャム） コーンポタージュ 白身魚のハーブ焼き もやしのごまサラダ パン/みかん/コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・脱脂粉乳/たら・にんにく・パン粉・チーズ・パセリ・バジル/小松菜・もやし・にんじん・ごま	14 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ たたききゅうり 精白米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・生姜・にんにく/子持ちカラフトししゃも(カペリン)・片栗粉・小麦粉/きゅうり・ごま油・ごま	15 冷やしたぬきうどん バターポテト メロン ソフトめん・あさり・かたくちいわし煮干し・桜えび・にんじん・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・椎茸/じゃがいも・バター・牛乳・脱脂粉乳/メロン	16 ごぼうピラフ チキンナゲット フルーツミックス 胚芽米・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/鶏肉・大豆蛋白・おから・パン粉・小麦粉・片栗粉・米粉・コーンフラワー・ケチャップ/缶詰（みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん）	17 ごはん 厚揚げのカレーソース 切り干し大根のサラダ さくらんぼ 精白米/厚揚げ・豚肉・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・カレー粉・小麦粉・カレー粉・ケチャップ/切干大根・まぐろ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・ごま油・ごま/さくらんぼ
20 セルフドック （背割りコッペ・フランクフルト） あさりのチャウダー 小松菜サラダ パン・豚肉・ケチャップ/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・脱脂粉乳・チーズ/ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油	21 わかめごはん さつま汁 ブリかつ ミニトマト 胚芽米・大麦・わかめ・ごま/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜/ぶり・パン粉・小麦粉・コーンスターチ・コーンフラワー・片栗粉・さつまいもでん粉・ライ麦粉/ミニトマト	22 ピリカラ冷やしラーメン 大学いも すいか ソフトラーメン・ハム・にんじん・きゅうり・コーン・玉ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・ごま/さつまいも・ごま/すいか	23 海の日 	24 スポーツの日 
27 チーズバーガー （横割りハズ・レバーハンバーグ・スライスチーズ） みだくさんスープ 冷凍みかん パン・牛肉・豚肉・豚レバー・玉ねぎ・片栗粉・大豆蛋白・生姜・にんにく・チーズ/豚肉・にんじん・レタス・もやし・たけのこ・ほうれん草・しいたけ/冷凍みかん	28 ごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜春巻き おかかふりかけ 精白米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・大豆・切干大根・さやいんげん・椎茸・生姜/キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・にんじん・オースターソース・小麦粉・片栗粉・大豆油/しらす・かつお節・のり・ごま	29 冷麦 鶏肉とポテトのソテー アイスcream ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・きゅうり・長ねぎ/鶏肉・生姜・片栗粉・じゃがいも・ピーマン/牛乳・寒天	30 とりめし 味噌汁 ほっけフライ 胚芽米・大麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ/油揚げ・小松菜・えのき茸/ほっけ・パン粉・小麦粉・コーン・スターチ・片栗粉・さつまいもでん粉・ライ麦粉・コーンフラワー・大豆油	31 カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ 冷凍パイナップル 精白米・豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレー粉・ケチャップ/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま/冷凍パイナップル缶詰

- ★ 食事の前後には、必ず石けんでの手洗いをしましょう。
- ★ 清潔なエプロン、三角巾、ランチマット、ハンカチまたはタオルの持参を忘れずに。