



夏の食生活



暑い日が続くと食欲がなくなり、体力も消耗します。さっぱりしたものだけの食事になり、冷たいものを食べすぎてしまうこともあります。

でも、暑いときこそ、栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。そして、十分な睡眠を心がけましょう。食事を抜いたり、夜更かしをしたりすると、生活リズムが乱れて、体調不良の原因になりますので気を付けましょう。

夏バテを防ぐ！食事ポイント

① 偏った食事をしない

あっさりとした食事ばかりではスタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

② ビタミンB群・Cを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

③ 冷たいものを

食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

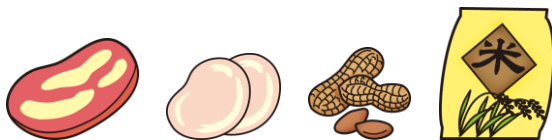
夏野菜を食べよう！ ビタミンB1が多い食べ物



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、きゅうり、なす、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

ビタミンB1は糖분을エネルギーにかえるために必要な栄養素です。「疲れをとるビタミン」と言われ、夏バテを予防します。

豚肉・ハム・うなぎ・種実・玄米などがあります。



食中毒に気を付けよう！

夏は食中毒が起こりやすい季節です。生（なま）ものを食べる時は十分注意しましょう。

また、冷蔵庫に入っているからといって安心はできません。できるだけ早く使い切りましょう。



冷蔵庫に常備する飲み物

御家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか。日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などを水がわりにたくさん飲むのは控えましょう。



7月のそんでて

月	火	水	木	金
3日 スタミナ丼 みそ汁 さくらんぼ	4日 横割パンズパン キャロット ポタージュ イカバーグ (照り焼きソース) メロン	5日 ラム肉のピラフ コーンフライ ほうれん草と ベーコンのサラダ	6日 冷やし たぬきうどん バターポテト すだちゼリー	7日 レタス入り 焼き豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツミックス
豚肉 メンマ にんじん サラ ダ油 もやし にら 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板 醤 片栗粉 ごま油 ごま/厚 揚げ 小松菜/さくらんぼ	横割パンズパン/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 サラ ダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/いか たらすりみ 玉ねぎ でんぷん 卵白 なた ね油/メロン	胚芽米 大麦 バター ラム肉 にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン 赤 ビーマン 黄ビーマン サラダ 油/とうもろこし パン粉 生 乳 小麦粉 なたね油/ベー コン ほうれん草 もやし サラ ダ油 ごま	ソフトめん(冷) あさり むき えび にんじん 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 なたね油 つと 干しいた け ほうれん草 長ねぎ/じゃ がいも バター 上白糖 牛乳 スキムミルク/水あめ すだち 果汁	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 玉 ねぎ ホールコーン 干しいた け レタス サラダ油 ごま油 /白花豆 マッシュポテト バ ター 上白糖 パン粉 なたね 油/みかん缶 パイン缶 黄桃 缶 梨缶
10日 シーフード カレーライス 小松菜サラダ	11日 ロールパン コーンクリーム スープ あさりのサラダ ミニトマト	12日 和風そばろごはん みそ汁 いわし カリカリフライ	13日 冷や麦 ごまポテト すいか	14日 ほうれん草の ピラフ 豚肉のバーベキュー ソース ヨーグルトあえ
精白米 むきえび いか あさ り じゃがいも にんじん 玉 ねぎ セロリー りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦 粉 サラダ油 カレールウ / ハム 緑豆春雨 ひじき 小松 菜 ごま油	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 にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /あさ り 生姜 きゅうり キャベツ にんじん サラダ油 ごま油 ごま/ミニトマト	精白米 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひ じき ごま 生姜 サラダ油 ごぼう にんじん/キャベツ 油揚げ/まいわし 水あめ 上 白糖 生姜 マッシュポテト でん粉 玄米粉 米粉 油	ソフト冷や麦(冷) 油揚げ 干 しいたけ つと きゅうり 長 ねぎ/じゃがいも すりごま なたね油/すいか	胚芽米 大麦 バター ベー コン にんじん 玉ねぎ にんに く ホールコーン サラダ油 ほうれん草/豚肉 小麦粉 か たくり粉 生姜 にんにく 玉 ねぎ 片栗粉/みかん缶 パイ ン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん 缶 ヨーグルト
17日 海の日	18日 背割コッペパン ミネストローネ たらの ハーブフライ チョコクリーム	19日 ごはん ジンギスカン 揚げ えびシュウマイ たたききゅうり	20日 ピリ辛 冷やしラーメン きなこポテト パイン缶詰	21日 わかめごはん けんちん汁 (みそ味) さわらのオート ミールフライ
	背割コッペパン/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 セロリー/真だら にんにく パセリ バジル 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ なたね油/ 豆乳 チョコレート ココア コンスターチ	精白米/ラム肉 生姜 にんに く 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ サラダ油 じゃがい も なたね油 にんにく 生姜 りんご/えび 玉ねぎ いとよ りだいすりみ 豚脂 パン粉 小麦粉 なたね油/きゅうり ごま油 ごま	ソフトラーメン(冷) ハム に んじん きゅうり ホールコー ン ごま油 すりごま 玉ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤/じゃ がいも きな粉 なたね油/パ イン缶	胚芽米 大麦 炊き込みわかめ ごま/鶏肉 豆腐 つきこんに やく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油/さわら 小 麦粉 卵 オートミール パン 粉 なたね油
24日 ごはん マーボーなす 小松菜スープ ひじき春巻き	25日 ゆであげ スパゲティ ミートソース 青のりポテト	○ 牛乳200mlが毎日つきます。 ○ 小魚(しらす干し)や海藻・あさり、ししゃも等の海産物にえび・かにが混入している場合があります。 ○ 食材の入荷状況等で献立を変更することがあります。 ご了承ください。		
精白米/なす なたね油 豚ひ き肉 にんじん 長ねぎ 干し いたけ 生姜 にんにく 片栗 粉 豆板醤/ベーコン 小松菜 緑豆春雨 ホールコーン/だけ のこ にんじん 豚肉 ひじき でん粉 小麦粉 なたね油	スパゲティ オリーブ油 サラ ダ油 パセリ 豚ひき肉 玉ね ぎ にんじん 大豆 マッシュ ルーム セロリー にんにく 油 小麦粉/じゃがいも 青の り なたね油	給食用のマスクを忘れずに！ エプロン、三角巾、ランチョンマットと 一緒に必ず持たせてください。 		

7月7日(金)は、学校給食フードリサイクルの堆肥で育てた札幌産の「レタス」を給食で使います。また、9月5日(火)は「とうもろこし」、12月には「玉ねぎ」が給食に登場する予定です。

