



暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。水分や食事をしっかりととり、暑さに負けない体をつくりましょう。また、今月から夏休みが始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、元気に夏休みを迎えましょう。

気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



めん料理は 具たくさんにしよう



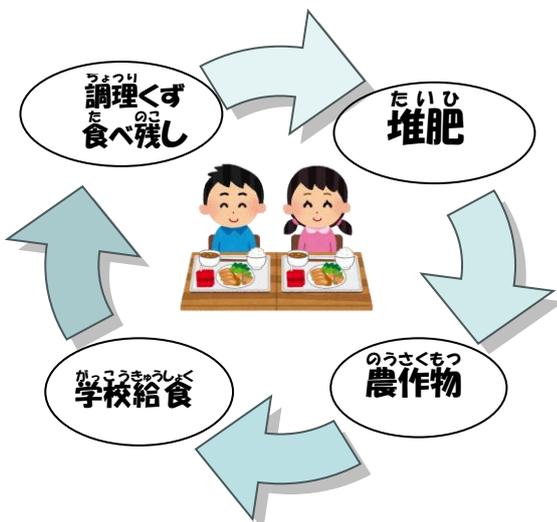
めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる?

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



フードリサイクルでとれた野菜を使用します



札幌市では、学校給食で出た調理くずや食べ残しを堆肥にし、それを用いて育てた作物をまた学校給食で使用する「フードリサイクル」に取り組んでいます。食や環境を考え、ものを大切にする気持ちを育てます。

フードリサイクル堆肥を使って育てている野菜はレタス、玉ねぎ、とうもろこし、ブロッコリーなどがあり、本校の給食メニューにも登場する予定です!

今月は7月9日の「レタス入り焼豚チャーハン」で、フードリサイクルレタスを使用します。



7月の予定献立



★毎日 200cc の牛乳が つきます。

月	火	水	木	金
7 スタミナ丼 みそ汁 ミニトマト	8 パスタミートソース 小松菜とベーコンのサラダ アイスクリーム	9 レタス入り やきぶたチャーハン 白花豆コロケ くだもの フードリサイクルレタス使用	10 開校記念日 	11 横割パン ポテトスープ 白身魚フライ(ソース) くだもの
ごはん、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、しら、玉ねぎ、りんごペースト、しょうが、にんにく、かたくり粉、白ごま/キャベツ、油揚げ、むろあじ、昆布/ミニトマト	ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、小麦粉、トマト缶詰、トマトピューレ、デミグラスソース、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、白ごま/アイスクリーム(牛乳、乳製品、水あめ)	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、レタス/白花豆コロケ(白花豆、じゃがいも、バター)/パイン缶詰		横割りパンズ/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏がらスープ、鳥がら/真だら切り身、小麦粉、全卵、パン粉/黄桃缶詰
14 ごはん 豚汁 いわしのかりかりフライ ごまあえ	15 ビリカラ冷やしラーメン きなこポテト くだもの	16 ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス(汁なし)	17 ごはん とり天(たれ) みそ汁 いそあえ 5年生宿泊学習	18 コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ くだもの 5年生宿泊学習
ごはん/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいごん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、むろあじ、宗田、昆布/いわしのかりかりフライ(まいわし、じゃがいも、てん粉)/ほうれん草、はくさい、白ごま	ソフトラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、白ごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく、むろあじ、昆布/じゃがいも、きな粉/りんご	胚芽精米、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、ほうれん草/メンチカツ(豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉)/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	ごはん/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、かたくり粉、ベーキングパウダー/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布/こまつな、もやし、もみり、かたくり粉、昆布	コッペパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/キャベツ、にんじん、ホールコーン/すいか
21 海の日 	22 冷やしたぬきうどん (えび入り) バターポテト くだもの	23 ひじきごはん みそ汁 さわらのごまフライ	24 カレーライス もやしのごまサラダ	25 背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック (ウインナー) くだもの 1学期終業式
	ソフトめん、あざり、むきえび、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、つと、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、むろあじ、昆布/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリーンピース/凍り豆腐、こまつな、むろあじ、昆布/さわら切り身、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま	ごはん、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんごペースト、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーウ、鶏がらスープ/ほうれん草、もやし、ホールコーン、にんじん白ごま	コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/チキンウインナー(鶏肉、豚肉)/冷凍みかん

8月25日(始業式)から給食がはじまります。
給食用具の準備をお願いいたします。



★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。加工品は、献立材料欄の中にあります。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小学校 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、(えび)と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。

★今月の果物は、パイン缶詰(9、22日)、黄桃缶詰(11日)、りんご(15日)、すいか(18日)、冷凍みかん(25日)の予定です。

★行事は変更になる場合があります。変更の場合は学校からのおたより等で御確認ください。

★魚は骨が取り除ききれしていない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。