



きゅうしょくだより

家庭数配付

令和 4 年 6 月 3 0 日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校

気温が高い日が増え、夏がやってきたと感じるようになりました。暑さは体にとってストレスとなります。ストレスにより免疫力を低下すると、体調不良や胃腸炎、感染症などを引き起こしやすくなります。

ストレスに負けない体をつくるには、旬の食材を取り入れた食事がおすすめです。旬の食材は新鮮で栄養価が高いのが特徴です。旬の野菜やくだものなどを、日々の食事に取り入れていきましょう。

さっぽろ学校給食 フードリサイクル

札幌市では、給食を作る過程で発生した調理くずや残食などの生ごみから作られた堆肥を利用して、作物を作る取組をしています。

この取組により作られた「レタス」を使った焼き豚チャーハンが、7月20日(水)の給食で登場します。お楽しみに♪



食中毒に
ご用心

食中毒予防の三原則

夏は、「細菌」による食中毒が多発します。ご家庭でも、食品を購入してから調理して食べるまで細菌については、細心の注意を払いましょう。

①つけない

手と調理器具はいつも清潔に

②増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

③やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんは、体を目覚めさせる重要な食事です。朝ごはんを食べずに登校すると、空腹や体調不良により、午前中の授業に集中することができません。

まずは、**食べる習慣**を身に付けましょう。



手軽なものから始めてみましょう！

休日も早寝・早起き・朝ごはんを、平日と同じ生活リズムを！

食べている方は、食事の**質**を意識してみましょう。



効果的な朝ごはんには、おかずが必須！



熱中症対策における水分補給

喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分補給することが大切です。食事をしっかりと摂ることも、水分と栄養素の補給ができ、熱中症予防として重要です。また、大量の発汗時における水分補給として、スポーツドリンクの摂取が推奨されています。ただし、むし歯や糖尿病の原因となる糖分を多く含みますので、日常的な水分補給の飲み物としてはおすすめしません。

月	火	水	木	金
7日の給食は厚別区産の「ニラ」を使用した 厚別スタミナ丼 です!  今年もJAさっぽろの協力をいただき、厚別区で収穫された新鮮でおいしい野菜を給食で使用するようになりました。ニラの他にも、2学期にはほうれん草やじゃがいもを使用する予定です。				1日 角食 麦入り野菜スープ チキンカツ いちごジャム 角食/バニラ にんじん 玉ねぎ キャベツ 切り 大麦 パセリ 鶏がらスープ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油/いちごジャム/
4日 ご飯 ジンギスカン ししゃものから揚げ たたききゅうり	5日 冷麦 きなこポテト 枝豆	6日 シーフードカレーピラフ 野菜コロッケ フルーツサワー	7日 厚別スタミナ丼 味噌汁 黄桃缶 	8日 ツイストパン ポテトグラタン ビーンズサラダ 冷凍みかん
精白米/羊肉 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ じゃがいも しょうが にんにく りんご/から揚げししゃも 小麦粉 片栗粉 油/きゅうり ごま/	冷麦 油揚げ しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/じゃがいも きなこ 砂糖 油/枝豆/	胚芽米 大麦 バター バニラ えび あさり 人参 玉ねぎ マッシュルーム バター 油/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリル/スライス/ごま 小麦粉 パン粉 油/みかん缶 もも缶 バニラ缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト/	精白米 豚肉 マヨネーズ 人参 もやし ニラ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 ごま/豆腐 わかめ 長ねぎ/黄桃缶詰/	ツイストパン/バニラ 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター 油 チーズ スライス/牛乳 豆乳 鶏がらスープ/パン粉 バター/手亡豆 枝豆 ハム コーン キャベツ 玉ねぎ 油/冷凍みかん/
11日 カオ・ラートナー・ガイ ワカメスープ パイン缶 	12日 冷やしラーメン 厚揚げと さつまいもの甘煮 すいか	13日 五目ご飯 味噌汁 メンチカツ	14日 ご飯 味噌けんちん汁 いわしごまフライ のりの佃煮	15日 横割りのバンズ ブロッコリークリーム煮 ホッケフライ 中濃ソース メロン
精白米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ ピーマン 小ねぎ 油/わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま/バニラ缶詰/	冷やしラーメン 厚揚げと さつまいも 油/すいか/	胚芽米 大麦 油揚げ 鶏肉 しらす 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリル/スライス/厚揚げ 小松菜/豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 油/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/いわし しょうが 小麦粉 卵 ごま 油/のり ひじき 水あめ/	横割りのバンズ/バニラ ブロッコリー マヨネーズ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ スライス/牛乳 豆乳 鶏がらスープ/ホッケ パン粉 小麦粉 油/メロン/
18日 	19日 ゆであげパスタ ミートソース フレンチポテト アイスcream	20日 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツカクテル 	21日 ご飯 マーボー豆腐 春巻 ごま和え	22日 角食 味噌ワントンスープ ちくわチーズ つめ揚げ チョコクリーム
	パスタ 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 切り にんにく バター 小麦粉 トマトピューレ/ミートソース 鶏がらスープ/油/じゃがいも 油/牛乳 水飴 砂糖/	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 コーン しいたけ レタス/白花豆 じゃがいも 砂糖 バター パン粉 小麦粉 油/みかん缶 もも缶 バニラ缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース/	精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 油/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 小麦粉 油/小松菜 白菜 ごま/	角食/ワントン 豚肉 しょうが にんにく マヨネーズ 玉ねぎ もやし 長ねぎ/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 油/豆乳 チョコレート コーンスターチ/
25日 終業式 カレーライス あさりのサラダ	・牛乳は毎日 200ml づつ ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。(調味料を除く) ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。 ・果物については、収穫状況等により変更する場合があります。			
精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り りんご しょうが にんにく 小麦粉 油 鶏がらスープ/カレー/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/	11日の給食は世界の料理を味わって学ぼう「タイ料理」  カオ・ラートナー・ガイ です! 揚げた鶏肉と、玉ねぎやピーマンなどの野菜を炒めてつくったあんかけをご飯にかけて食べるタイの家庭料理です。 「カオ」=ごはん 「ラートナー」=あんかけ 「ガイ」=鶏肉			