

# 給食だより 7月

令和8年7月3日  
札幌市立美園小学校

家庭数配付



いよいよ7月、気温も高くなってきます。冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。食事をしっかり食べて、元気いっぱい  
の楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



## 厳しい暑さを乗り越える!

## 食欲がないときの食事の工夫

<p>少量でもバラン スよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえる ことを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は 具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを 利かせて食欲アップ!</p>	<p>温かい飲み物や 汁物で胃腸をいた わる</p>
--	---------------------------	--------------------------------	------------------------------------

年々、夏の暑さは厳しくなり、室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。

# おやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”ではありますが、朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決め、食べ過ぎないことがポイントです。



## おやつのとり方 3か条

<p>① 時間を 決める</p> <p>ダラダラ食べるのはやめましょう</p>	<p>② 内容・量を 決める</p> <p>1日 200kcal が目安</p>	<p>③ 食べた ら 歯みがき をする</p> <p>虫歯を防ぎましょう</p>
---	--	--

### さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



### スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。





# 7月よていこんだて






月	火	水	木	金
<b>6</b> 586 <sup>キ</sup> 〆 ひじきごはん みそしる 冷)メンチカツ	<b>7</b> 667 <sup>キ</sup> 〆 ごはん とうふの カレーソース 冷)あげぎょうざ たたききゅうり	<b>8</b> 584 <sup>キ</sup> 〆 セルフドック(せわり コッパ・ウインナー2ほん) キャロット ポタージュ パイン	<b>9</b> 613 <sup>キ</sup> 〆 ごはん とりてん・たれ みそしる いそあえ *5宿泊学習① *給食試食会(家教)	<b>10</b> 603 <sup>キ</sup> 〆 ピリカラ ひやしラーメン きなこポテト すいか *5年宿泊学習② *1年P給食試食会
精白米 はいが精米 おおむぎ 鶏肉もも ひじき 油揚げ し らたき にんじん グリンピー ス 牛乳/凍り豆腐 こまつな みそ/冷メンチカツ(豚ひき肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 調味料)	精白米/豆腐 豚肉肩ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース りん ご/冷ぎょうざ(豚肉 キャベツ たまねぎ 豚肉 生姜 調味 料)/きゅうり ごま油 白ごま	コッパン 冷チキンウィンナ ー/ベーコン たまねぎ にん じん じゃがいも パセリ パ ター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳	精白米/鶏肉もも しょうが にんにく 卵 ベーキングパ ウダー/じゃがいも たまねぎ カットわかめ みそ こまつ な もやし もみのり	ソフトラーメン ハム にん じん きゅうり ホールコー ン ごま油 ラー油 すりこ ま みそ たまねぎ しょう が にんにく トウバンジャン /冷フレンチポテト きな粉
<b>13</b> 612 <sup>キ</sup> 〆 ほうれんそうピラフ 冷)チキンナゲット フルーツミックス	<b>14</b> 676 <sup>キ</sup> 〆 ごはん マーボーどうふ 冷)ひじきはるまき おひたし	<b>15</b> 586 <sup>キ</sup> 〆 コッパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん	<b>16</b> 613 <sup>キ</sup> 〆 ごはん さつまじる 冷)シュウマイ フリッター しょうがあえ	<b>17</b> 577 <sup>キ</sup> 〆 ミートとズッキー ニのスパゲティ にんじんと コーンのサラダ
はいが精米 おおむぎ バター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン ほう れんそう/冷)鉄腕チキンナゲ ット(鶏肉 乾燥おから 調味 料)/缶(みかん パイン 黄桃 洋なし)	精白米/豆腐 豚肉肩ひき肉 しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ みそ ご ま油 トウバンジャン/冷ひじ き春巻(筍 にんじん 豚肉 ひじき オイスターソース 調 味料)/こまつな もやし 糸か つお	コッパン/ベーコン じゃが いも たまねぎ にんじん パ セリ バター牛乳 豆乳 チー ズ スキムミルク/ほうれんそ う もやし ホールコーン に んじん みそ トウバンジャン すりごま	精白米/鶏肉もも さつまいも 豆腐 板こんにゃく にんじ ん だいこん ごぼう 長ね ぎ みそ/冷ポークシュウマイ (玉ねぎ 豚肉 牛肉 調味 料)ベーキングパウダー 卵 牛乳/こまつな もやし しょ うが	乾スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉肩ひき肉 たま ねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリー にんにく ズッキーニ トマ トピューレ デミグラスソー ス/ハム にんじん きゅうり ホールコーン
<b>20</b>  <b>海の日</b>	<b>21</b> 582 <sup>キ</sup> 〆 スタミナどん みそしる れいとうみかん	<b>22</b> 584 <sup>キ</sup> 〆 フィッシュバーガー (よこわりパン+ 冷たらフライ) ポテトスープ アイスクリーム	<b>23</b> 627 <sup>キ</sup> 〆 カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ	<b>24</b> 574 <sup>キ</sup> 〆 ひやむぎ フレンチポテト パイン *1 学期終業式 (早出し給食)
	精白米 豚肉肩 メンマ にん じん もやし たら たまねぎ りんご しょうが にんにく トウバンジャン ごま油 白ご ま/だいこん 油揚げ みそ	横割りのパンズパン 釧路産たら フライ/ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ	精白米 豚肉肩 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ ー りんご しょうが にん にく グリンピース/ベーコン こまつな もやし 白ごま	ソフト冷麦 油揚げ 干しい たけ つと きゅうり 長ね ぎ/冷フレンチポテト

**献立について** \*果物・野菜は価格や品質により変更する場合がありますので御了承ください。  
 \*献立や食材欄に冷)のあるものは給食用の冷凍食品です。揚油は菜種油を使用しています。  
 \*海産物には小さなえび・カニが混入していることがあります。調理中も確認はしていますが、御了承願います。

つく お りょう り しょう ちゅう どく ちゅう い  
**「作り置き料理」の食中毒にご注意ください**

カレーやシチュー、チャーハンやパスタ、焼きそばなどの料理は、作りたてを食べる以外に**しばらく置いてから**再度加熱して食べることはありませんか?このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は自然環境に広く存在して、穀類や野菜にも付着しています。加熱しても熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引起こします。

きん  
**「セレウス菌」**  
 しょう ちゅう どく ふせ  
**食中毒を防ぐ**  
**ポイント**

野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱するなど、 衛生的に調理する。		調理後は 室温に放置せず、なる べく早めに 食べきる。	
料理は小分けにして冷まし、冷蔵 庫で保管する。		料理を持ち歩く 場合は、保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。	