

# 給食だより7月



2024・6・26

札幌市立啓明中学校

札幌市立宮の森中学校

暑くなってくると、ついあっさりとした食事になってしまいがちです。こうなると、たんぱく質やビタミン類、ミネラルなどが不足しがちになります。食欲の出る香辛料を上手に活用して、バランスのとれた食事をしましょう。

## 夏の食生活

暑い夏を元気に過ごすために…

### 1 三度の食事をしっかりとりましょう。

夏バテを予防するためにも規則正しい食生活が大切です。食欲のない時は、少量でもいろいろな食品を食べましょう。

### 2 バランスよく食べましょう。

暑いとさっぱりとした食事になりがちですが、成長期にはいろいろな栄養素が必要です。特に体の組織を作るたんぱく質やカルシウムは欠かせません。肉、魚、大豆製品、乳製品などからたんぱく質をとりましょう。また、夏休みにも牛乳を毎日 200 ccは飲むようにしましょう。牛乳アレルギーの人は、小魚や大豆製品、緑黄色野菜を食べましょう。

### 3 冷たいもののとり方に気をつけましょう。

汗をかいた時には、水分の補給が大切ですが、冷たいものをとり過ぎると胃の働きが悪くなり、食欲が低下してしまいます。また、アイスクリームや清涼飲料水には、砂糖が多く含まれます。砂糖を代謝するには、ビタミンB1が必要なため、不足になり疲れやすくなります。

### 4 野菜をたくさん食べましょう。

野菜に多く含まれるビタミン類やミネラルは、必要以上にとっても体内に貯蔵しておけず排泄されてしまうものがほとんどです。そのため、毎日しっかりとらなければなりません。旬の野菜は味が良いというだけでなく、ビタミン類も多く暑さで疲れた体をリフレッシュしてくれます。

## 夏野菜

きゅうりは95%が水分ですが、きゅうりに含まれるカリウムがこの水分と一緒に利尿作用を発揮して、むくみやだるさをとってくれます。

また、体を冷やす働きもあるので、熱中症などの夏のトラブル解消に役立ちます。



トマトの赤い色に含まれている天然色素のリコピンには、抗酸化作用があり、紫外線など体内に発生した活性酸素を取り除いてくれます。

また、ビタミンCもあり、はりのある肌にするコラーゲンを生成するのを助ける働きをするので、紫外線でいたんだ肌を回復してくれます。

かぼちゃの鮮やかな色の中には、β - カロテンやルテインなどの抗酸化作用のある成分が多く含まれています。ルテインは、β - カロテンの4倍と言われる強い抗酸化力があります。吸収されると目の網膜や皮膚などに蓄積されて、活性酸素によるダメージからこれらの組織をも守ってくれます。

かぼちゃには、この他に、抗酸化作用や血流改善効果のあるビタミンEも豊富に含まれており、紫外線への抵抗力をつけて日焼けを防いでくれたり、血行障害からくる頭痛や肩こり、冷え性などの症状を改善してくれます。

# 7月 予定献立

月	火	水	木	金
1 スタミナ丼 みそ汁 パイン缶★	2 ミートと ズッキーニの Pasta フレンチポテト	3 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	4 ご飯 豆腐のトトロ口煮 揚げえびシュウマイ★ ナムル	5 背割コッペパン チリコンカン コーンフライ★ 温州みかんゼリー★
米/豚肉・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・かたくり粉・ごま油・ごま/油揚げ・大根・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）	ツトク・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリー・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・キャップ・ホルトマト・トマト・ピュレ・デ・ミグラスソース・中濃ソース・鶏がらスープ / フレンチポテト（じゃが芋・揚げ油（パーム油））	はいが精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草 / 鶏肉・大豆・パン粉・かたくり粉・おから・小麦粉・クワカ粉・コーンフラワー・米粉 / 缶詰（みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん）	米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・かたくり粉・鶏がらスープ / 玉ねぎ・いとよりだいい・えび・豚脂・パン粉・大豆・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉・かたくり粉 / ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・トウモロコシ・ごま	豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃが芋・人参・バター・キャップ・トマト・ピュレ・デ・ミグラスソース・中濃ソース・鶏がらスープ / コーン・パン粉・生乳・小麦粉・全粉乳 / みかん果汁・粉あめ
8 キーマカレー 切り干し大根のサラダ	9 冷やしたぬきうどん ごまだんご 黄桃缶★	10 レタス入り 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ★ もやしカレー和え	11 ご飯 ジンギスカン ししゃものから揚げ ミニトマト	12 ロールパン ミートパスタグラタン ほうれん草と しめじのサラダ パイン缶★
米/豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・大豆水煮・バター・レズン・小麦粉・中濃ソース・ホルトマト・キャップ・みそ / 切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごま・みそ・ごま油	ツトクめん・揚げ玉（あさり・さくらえび・かたくちいわし煮干し・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵）・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布） / 白玉もち・ごま	はいが精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・レタス・ごま油 / かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉 / もやし・春雨・きゅうり・人参・ごま油	米/羊肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・もやし・ピーマン・キヤパツ・人参・りんご・キャップ / カブ子持ちししゃも・小麦粉・かたくり粉	マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・小麦粉・バター・キャップ・チーズ・ホルトマト・中濃ソース・鶏がらスープ・ミックスチーズ・粉チーズ・パン粉・バター / ハム・ほうれん草・コーン・しめじ・ごま
15（海の日） ※リザーブ詳細 チーズフォンデュサンドコロッケ★ じゃが芋・チーズ・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・米粉・大豆・かたくり粉 北海道ブリカツ★ ぶり・パン粉・小麦粉・イースト・ショートニング・油（パーム・なたね・大豆）・かたくり粉（コーン・じゃが芋・さつま芋）・ライ麦・コーンフラワー	16 冷麦 鶏肉とポテトのソテー すいか 焼フランク★ 豚肉・酵母エキス・水あめ	17 とりめし さんまごまフライ 磯和え 	18 カオ・ラートナー・ガイ 小松菜スープ パイン缶★	19（リザーブ給食） 横割バンスパン キャロットポタージュ 「焼フランク」または「チーズフォンデュサンドコロッケ」または「北海道ブリカツ」 ケチャップソース コールスローサラダ
22 豚すき丼 みそ汁 冷凍みかん	23 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶★	24 パエリア 野菜コロッケ★ フルーツカクテル	25（終業式） ご飯 厚揚げのカレーソース ひじき春巻★ ブラム	26 夏休み 
米/豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草 / 厚揚げ・小松菜・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）	ツトクラーメン・ハム・きゅうり・人参・コーン・ごま油・ラー油・ごま・みそ・玉ねぎ・生姜・にんにく・トウモロコシ・だし汁（むろあじ・昆布） / フレンチポテト（じゃが芋・揚げ油（パーム油））・きなこ	はいが精米・大麦・オリーブ油・サフラン・鶏肉・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・ダイトマト・赤ピーマン・ピーマン・にんにく / じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・生パン粉・小麦粉・ごま / 缶詰（みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん）・りんごジュース	米/厚揚げ・豚肉・豚肉・キャップ・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・カレー粉・小麦粉・キャップ・中濃ソース・鶏がらスープ / たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・オリーブソース・小麦粉・かたくり粉	

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇給食で使用する主な食材を表示しています。（/は献立の区切りです）★印は加工品です。◇中濃ソースには、りんごが入っています。◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。◆11日（木）のししゃもは、子持ち（魚卵あり）です。今月使用する切り身（さんま）には、魚卵の混入はありません。