

7月おいしいしんぼ

だんだんと日差しが強くなり、いよいよ夏本番です。この時期は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、体内の水分不足、エアコンによる冷えなどの原因で体調を崩す方が多い季節です。元気に過ごすための対策を確認して、暑い夏を乗り切りましょう。

しっかり食べて夏バテ予防！

夏は、そうめんなどの「めん」だけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。食事は、主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。また、こまめな水分補給や、疲労回復に効果的な「ビタミンB1」をしっかり取ることも大切です。

〈主食・主菜・副菜をそろえましょう〉

主食

ごはん、パン、めん類など。
体を動かすエネルギーのもとになる。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など。
体を作るもとになる。



副菜

野菜、きのこ、いも、海藻など。
体の調子を整える。



〈ビタミンB1をとみましょう〉

ビタミンB1は、慢性疲労を防ぐ大切なビタミンであり、体内では、食事ですった炭水化物をエネルギーに変えるための大切なビタミンです。

ビタミンB1は、豚肉、レバー、うなぎ、大豆などに多く含まれています。



〈水分補給も忘れずに！〉

「のどが渇いた」と感じた時は、すでに水分不足です。こまめに水分補給をしましょう。

日頃の水分補給には、糖分のない水やお茶が最適です。

ジュースは避け、スポーツドリンクは運動などで大量に汗をかいたときに選ぶようにしましょう。



家庭で気をつけたい！食中毒

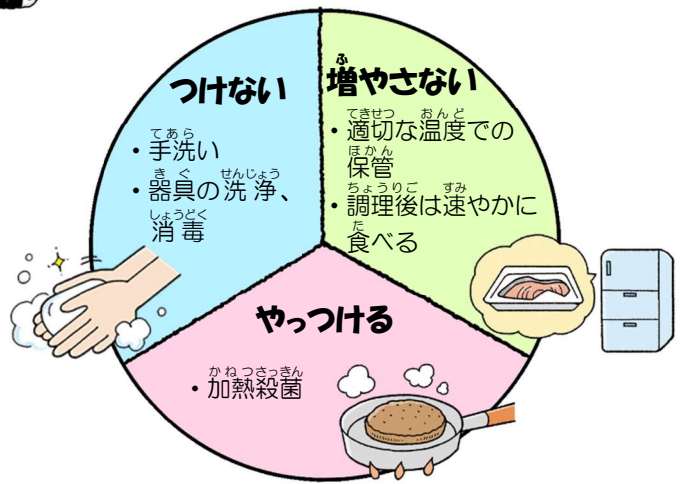
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、様々なところに存在しています。

家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、




「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



食中毒予防の三原則



7月のよていにとだて

月	火	水	木	金
6日 背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック 冷凍みかん	7日 4年生給食やし とり天丼 味噌汁 磯和え	8日 つばみ学級2〜6年生給食やし パスタミートソース 人参とコーンのサラダ	9日 ★フードリサイクルタス ★レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶 	10日 ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし
背割コッペパン(卵・スライス) 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、油、チーズ、スライス、牛乳、豆乳、塩、胡椒、ウイ、鶏がらスープ / チキンウインナー、ガチャップ、オスターソース、砂糖、辛子、ウイ / 冷凍みかん	白飯、鶏肉、酒、醤油、生姜、にんにく、塩、胡椒、卵、小麦粉、でん粉、バクダ、油、じゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ、みそ、(むろあじ、昆布) / こまつな、もやし、切り肉、醤油	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、和明、生姜、にんにく、パセリ、小麦粉、油、加粉、ガチャップ、ビュレ、トマト缶、デミグラスソース、オスターソース、中濃ソース、醤油、みそ、塩、胡椒、ウイ、オスターソース、鶏がらスープ / ハム、にんじん、きゅうり、コーン、醤油、酢、砂糖、油	胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、酒、みりん、にんじん、玉ねぎ、コーン、油、胡椒、椎茸、油、レタス、ごま油、醤油、塩、胡椒 / 白花豆コロッケ(白花豆、マッシュポテト、砂糖、バター、スライス、塩、米粉、小麦粉)、油 / 黄桃缶	白飯、豆腐、豚肉、生姜、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、椎茸、みそ、醤油、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、でん粉 / ひじき春巻(筍、人参、豚肉、ひじき、醤油、でん粉、砂糖、酒、オスターソース、小麦粉他) 油 / こまつな、もやし、糸かつお、醤油
13日 横割パンズ ポテトスープ 鱈フライ ブルーベリーゼリー	14日 5年生給食やし ご飯 さつま汁 シュウマイフリッター しょうが和え	15日 冷麦 フレンチポテト パイン缶	16日 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	17日 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたぎきゅうり
横割パンズ(卵・スライス) ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、胡椒、ウイ、(鶏がらスープ、鳥がら) / たらフライ、油、ガチャップ、オスターソース、砂糖、辛子、ウイ / ゼリー(ブルーベリーピューレ、ブルーベリー果肉、果汁、寒天、ゲル化剤、砂糖他)	白飯、鶏肉、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、生姜、油、みそ、酒、(むろあじ、宗田、昆布) / ポークシュウマイ、小麦粉、バクダ、ウイ、卵、牛乳、油 / こまつな、もやし、生姜、醤油、酒、みりん	ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、(むろあじ、昆布) / じゃがいも、油、塩、胡椒 / パイン缶	胚芽米、大麦、バター、ウイ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、コーン、油、胡椒、ほうれん草、塩、醤油 / 鉄腕チキンナゲット(鶏肉・パン粉・でん粉・おから・砂糖・塩・クラッカー粉等)、油 / みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶	白飯、豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、和明、生姜、にんにく、グリルソース、みりん、小麦粉、油、加粉、油、ガチャップ、中濃ソース、オスターソース、ウイ、塩、胡椒、鶏がらスープ / ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、ネギ、にら、豚肉、鶏肉、大豆蛋白、醤油、塩、砂糖、小麦粉、でん粉他)、油 / きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま
20日 	21日 ★北海道を食べよう! ★砂川ポークチャップ丼 味噌汁 冷凍みかん 	22日 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか	23日 ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ	24日 1学期終業式 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ
白飯、豚肉、酒、醤油、でん粉、小麦粉、油、玉ねぎ、にんじん、ピマ、にんにく、中濃ソース、ガチャップ、砂糖、豆板醤 / だいこん、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布) / 冷凍みかん	ソフトラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、コーン、ごま油、ラー油、ごま、醤油、砂糖、みそ、酒、玉ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤、オスターソース、酢、削節、昆布 / じゃがいも、油、きな粉、砂糖、塩 / すいか	胚芽米、大麦、塩、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、にんじん、グリルソース、油、醤油、砂糖、酒、みりん / 凍り豆腐、こまつな、みそ、(むろあじ、昆布) / メンチカツ(豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・ざらめ糖・塩等)、油	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、和明、みりん、生姜、にんにく、グリルソース、小麦粉、油、加粉、油、オスターソース、中濃ソース、ガチャップ、醤油、ウイ、塩、オスターソース、鶏がらスープ / ベーコン、こまつな、もやし、醤油、酢、油、砂糖、胡椒、白ごま	

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声掛けをお願いいたします。

フードリサイクルレタス

7月9日(木)

「レタス入り焼豚チャーハン」

6月に引き続き、フードリサイクルの野菜を使用します。フードリサイクルとは、調理中に出た野菜くずや食べ残しからたい肥を作り、そのたい肥を使って野菜を育てるという取組です。実際に味わいながら、食べ物大切にす気持ちを学んでほしいと思います。

北海道を食べよう!

第2回 7月21日(火)

「砂川ポークチャップ丼」



北海道を食べよう2回目は、「砂川ポークチャップ丼」です。砂川市のご当地グルメで、豚肉をケチャップで味つけて、野菜といっしょに料理したものです。分厚いお肉で作られたものが有名ですが、今回は給食用に食べやすくアレンジして提供します。