

## 夏の食生活について

冷たいものの飲みすぎや  
食べすぎに気をつけましょう



冷たいものばかり飲んだり、食べたりしていると、体やおなか冷えて、調子がわるくなってしまいます。

朝ごはんをしっかりと食べましょう



朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。1日3回の食事は、生活のリズムをととのえるのに大切なはたらきをします。

夏の野菜やくだものをたくさん食べましょう



太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜やくだものには、ビタミンやミネラルがたっぷりとふくまれます。

早寝早起きをしましょう



夜おそくまで起きていると朝起きるのがおそくなり、生活のリズムがぐずれてしまいます。朝ごはんも食べたくなくなったり、食べる時間がおそくなったりします。

夏の上手な水分のとり方

熱中症  
予防!

脱水症状  
予防!

- ◆いつ → 起きた時や寝る前、お風呂に入る前、そして運動する前など「汗をかく前」に水分をとることが大切です。「のどがかわいた」と感じてからでは遅いのです。水分をとってから体内に吸収されるまで長い時間がかかります。「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分をとりましょう。
- ◆なにを → 基本的には、水やお茶で水分をとりますが、たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなど適度に塩分や糖分が入っているものを飲むとよいでしょう。ただし、飲みすぎると塩分や糖分のとりすぎになるので気をつけましょう。また、ジュースなどは、糖分が多すぎるので、水分補給には向きません。
- ◆どのように → 一度にたくさん水分をとると胃腸に負担をかけてしまい、よくないので、コップ1ぱいほどを、こまめに飲むようにしましょう。



# 7月の 予定献立表



- 「カラフトししゃも」や「カレイ」の内臓の中や「あさり」、「しらす干し」、「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「昆布」などの海産物全般に小さなエビやカニ、タコなどが混入している場合があります。
- カレイの唐揚げ、いわしかりかりフライ  
→まれに魚卵が含まれている場合があります。

月	火	水	木	金
<p>◆献立の下に書いてあるのは、主に使用する食材です。調味料や油、だし汁、少量の食材などは記載しておりません。</p> <p>◆揚げ油は、毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。</p> 	<p><b>1日</b> ピビンパ わかめスープ みかん</p> <p>米/ごはん・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウバンジャン・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油 /わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ごま/冷凍みかん</p>	<p><b>2日</b> 冷やしラーメン ごまポテト パインのシロップ漬け</p> <p>ソフトラーメン/ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま /フレンチポテト・ごま /パイン</p>	<p><b>3日</b> 鶏ごぼうごはん ブリカツ ナムル</p> <p>胚芽米・大麦・しょうゆ・鶏肉・豆腐・ごぼう・にんじん・油揚げ・みそ・ごま /ブリカツ /小松菜・もやし・にんじん・ハム・ごま</p>	
<p><b>6日</b> ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げぎょうざ しょうがあえ</p> <p>米/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・じゃが芋でん粉 /ひじき入りぎょうざ /小松菜・白菜・しょうが</p>	<p><b>7日</b> コッペパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ あさりとスパゲティのサラダ</p> <p>パン/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラ /十勝大豆コロッケ /スパゲティ・あさり・きゅうり・にんじん・ごま・みそ</p>	<p><b>8日</b> ごはん さつま汁 いわしのかりかりフライ おひたし</p> <p>米/豚肉・豆腐・さつまいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが /いわしのかりかりフライ /小松菜・もやし・かつお削節</p>	<p><b>9日</b> 冷麦 白花豆コロッケ すいか</p> <p>ソフト冷麦/油揚げ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草 /白花豆コロッケ /すいか</p>	<p><b>10日</b> 小松菜とじゃこのチャーハン 豆腐ハンバーグ フルーツカクテル</p> <p>胚芽米・大麦・豚肉・にんじん・玉ねぎ・小松菜・かたくちいわし /豆腐ハンバーグ・大根 /リンゴ果汁・缶詰(みかんシロップ漬け、パインシロップ漬け、黄桃シロップ漬け、梨シロップ漬け、なつみかんシロップ漬け)</p>
<p><b>13日</b> ごはん 和風そぼろ みそ汁 星のコロッケ</p> <p>米/鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・ひじき・みそ /小松菜・厚揚げ・みそ /星のコロッケ</p>	<p><b>14日</b> セルフドッグ (背割コッペ・焼きソーセージ) コーンシチュー パインのシロップ漬け</p> <p>パン/とうもろこし・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・チーズ・牛乳・豆乳・鶏ガラ /ポークウインナーソーセージ・トマト/パイン</p>	<p><b>15日</b> ごはん 豆腐のカレーソース 揚げポークシュウマイ おひたし</p> <p>米/豆腐・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・カレールウ・トマト /ポークシュウマイ /小松菜・白菜・かつお削節</p>	<p><b>16日</b> ゆであげスパゲティ ミートソース フレンチポテト アイスクリーム</p> <p>スパゲティ/豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・トマト・デミグラスソース /フレンチポテト /アイスクリーム</p>	<p><b>17日</b> レタス入り焼豚風チャーハン 白身魚フライ フルーツミックス</p> <p>胚芽米・大麦・豚肉・レタス・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/白身魚フライ/缶詰(みかんシロップ漬け、パインシロップ漬け、黄桃シロップ漬け、梨シロップ漬け、夏みかんシロップ漬け)</p>
<p><b>20日</b> 海の日</p> 	<p><b>21日</b> 黒コッペパン イタリアンスープ メンチカツ・チーズ 洋なしシロップ漬け</p> <p>パン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ・アルファベットマカロニ・鶏ガラ /メンチカツ・トマトケチャップ /チーズ/洋なし</p>	<p><b>22日</b> スタミナ丼 チンゲン菜のスープ みかん</p> <p>米・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・ごま /チンゲン菜・ベーコン・春雨・とうもろこし・鶏ガラ/冷凍みかん</p>	<p><b>23日</b> 冷やしラーメン きなこポテト すいか</p> <p>ソフトラーメン/ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま /フレンチポテト・きなこ /すいか</p>	<p><b>24日</b> コーンピラフ かぼちゃのチーズフライ 黄桃シロップ漬け</p> <p>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム /かぼちゃのチーズフライ /黄桃</p>

17日の「レタス入り焼豚風チャーハン」には、「さっぽろ学校給食フードリサイクル」によってつくられた堆肥で育てたレタスを使います。札幌の畑でとれたレタスです。

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」でつくられたレタスの畑の写真です。

