給食だより

令和２年 **7月**

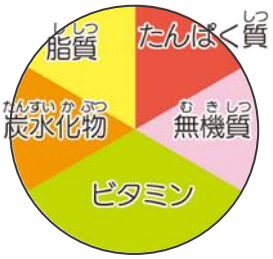
日章中学校・中の島中学校

健康な食生活を維持する方法 ～新型コロナに負けない～

　世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3 密」を避けること、石鹸での手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気を付けてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形で関わっていることが分かっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、たくさんの食品から、栄養バランスのとれた食事をすることで免疫に関わる成分を十分にとり、ウイルスに打ち克つ体力を維持していきましょう。

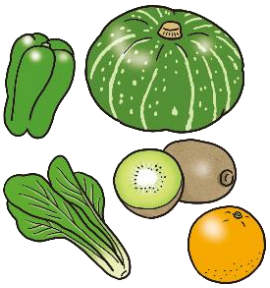
重要な様々な栄養素を取るために様々な食品を食べましょう

好き嫌いしないでなんでも食べよう。



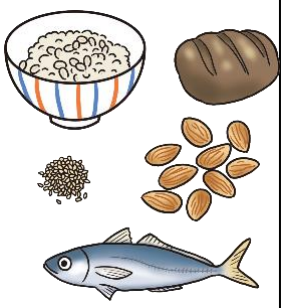
野菜や果物も忘れずに！

新鮮な野菜や果物からは免疫を高めるビタミン類が摂れます。



全粒穀物や種実、体に良い脂質をとりましょう

全粒穀物とは玄米や胚芽米、麦入りごはん、全粒小麦粉などです。ビタミンや食物せんいが摂れます。また、種実や魚類からは体によい働きをする脂質が含まれています。

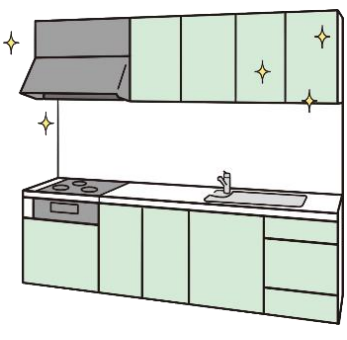


脂質、砂糖、食塩の取りすぎに注意

ついつい食べ過ぎてしまうお菓子類には砂糖、油、食塩が多いことがあります。摂り過ぎないように袋などのうらの食品表示を見ましょう。

食品の衛生に気を付けましょう

- 調理器具などを清潔に保つ。
- 肉、魚などの生の食品と調理済み品を分けて保管する。
- 食品の中までしっかり火を通す。
- 出来上がった食品を室温で放置せず、冷蔵庫に入れて安全な温度で保管する。



参考：国連食糧農業機関（FAO）が示す「健康な食生活を維持する方法」の取り組みについてより抜粋

7月予定献立

月	火	水	木	金
6 ロールパン ベーコンシチュー ★人参とコーンの サラダ パイン缶	7 かき揚げ丼 みそ汁 ごま和え	8 ミートとズッキーニ のスパゲティ 青のりポテト 型抜きチーズ	9 小松菜ピラフ 南瓜コロッケ フルーツミックス	10 ごはん 豆腐のカレー ソース 切干大根のサラダ ミニトマト
13 コッペパン みかんジャム みだくさんスープ ほっけごま フライ あさりのサラダ	14 ピリ辛チキン丼 みそ汁 おひたし	15 冷やしきつね きなこポテト 冷凍みかん	16 五目ごはん みそ汁 ちくわチーズフライ	17 ごはん マーボー豆腐 ししゃものピリ辛揚 ★ナムル
20 ロールパン チキンクリーム シチュー ★ごぼうチップ サラダ 黄桃缶	21 ごはん みそ汁 ごまザンギ 磯あえ	22 ★ピリカラ冷やし ラーメン 大学芋 すいか	23 海の日	24 スポーツの日
27 横割りバンズ コーンクリーム スープ ハンバーグ （ケチャップソース） 冷凍みかん	28 ごはん けんちん汁 かれい唐揚げ （バーベキューソース）	29 冷麦 鶏肉とポテトの ソテー アイスクリーム	30 とりめし みそ汁 十勝大豆コロッケ	31 ごはん ジンギスカン 春巻 おかかふりかけ

＜給食の献立について＞

※ししゃもの内臓や、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ついて、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。

※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。

＜献立表の表示＞

えび　いか
乳製品　卵
貝類（あさりなど）　★ハムに微量の卵

＊今月の加工品

南瓜コロッケ…かぼちゃ・パン粉・小麦粉・脱脂粉乳
みかんジャム…水あめ・砂糖・みかん
ハンバーグ…鶏肉・豚肉・玉ねぎ・生姜・豚脂
かれい唐揚げ…魚卵が混入する場合もあります

アイスクリーム…牛乳・水あめ・砂糖
大豆コロッケ…じゃが芋・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉
春巻…筍・人参・豚肉・ひじき・でん粉・小麦粉