

# 給食だよ！

札幌市立/ホロの丘小学校

7月になり、暑くなってきました。

暑さも体にとっては一種のストレスです。栄養をしっかりとっていないと、ストレスで免疫力が低下し、風邪をひいたり、胃腸炎を起こしたりと体調を崩しやすくなります。また、ストレスがかかると体はビタミンCを多く消耗します。ビタミンCは必要量以上とっていても、余分な量は排出されてしまうので、毎日欠かさず必要量をとる必要があります。旬の夏野菜や果物をたくさん食べて、ビタミンCをしっかりととりましょう。



|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <b>7日(月)</b><br>レタス入り<br>焼き豚チャーハン<br>白花豆コロッケ<br>果物                                    | <b>8日(火)</b><br>スタミナ丼<br>みそ汁<br>果物   | <b>9日(水)</b><br>横割りパンズパン<br>ポテトスープ<br>白身魚フライ<br>果物                                | <b>10日(木)</b><br>ごはん<br>豆腐のカレーソース<br>えびシューマイ<br>たたききゅうり                           | <b>11日(金)</b><br>スパゲティ<br>ミートソース<br>小松菜とベーコンのサラダ<br>アイスクリーム                  |
| 米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、コーン、干し椎茸、レタス、ごま油/いんげんまめ、じゃがいも、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆、油/冷凍パイ | 米、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、でんぷん、ごま油、ごま/キャベツ、油揚げ/すいか                  | 横割りパンズパン/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ/たら、小麦粉、卵、パン粉、油/メロン                               | 米/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、りんご、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉/鰹、えび、玉ねぎ、豚肉、パン粉、大豆、小麦粉、油/きゅうり、ごま油、ごま | スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマト缶、油/ベーコン、ごま/な、もやし、油、ごま/アイスクリーム         |
| <b>14日(月)</b><br>ひじきごはん<br>みそ汁<br>さわらの<br>ごまフライ                                       | <b>15日(火)</b><br>ごはん<br>豚汁<br>いわしのカリカリフライ<br>ごまあえ                                  | <b>16日(水)</b><br>背割りコッペパン<br>キャロットポターージュ<br>セルフドック<br>果物                          | <b>17日(木)</b><br>ザンたれ丼<br>みそ汁<br>果物   | <b>18日(金)</b><br>冷やしたぬきうどん<br>バターポテト<br>果物                                   |
| 米、大麦、鶏肉、ひじき、白滝、油揚げ、にんじん、油、グリーンピース/高野豆腐、小松菜/さわら、小麦粉、卵、パン粉、ごま、油                         | 米/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、油、しょうが/いわし、でんぷん、じゃがいも、しょうが、米、油/ほうれん草、白菜、ごま | 背割りコッペパン/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、スキムミルク、牛乳、豆乳/鶏肉、豚肉/すいか             | 米、鶏肉、しょうが、にんにく、でんぷん、油、こねぎ/厚揚げ、小松菜/バナナ   | うどん、あさり、えび、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、油、つと、長ねぎ、ほうれん草、干し椎茸/じゃがいも、スキムミルク、バター、牛乳/パイ缶 |
| <b>21日(月)</b><br>   | <b>22日(火)</b><br>ほうれん草ピラフ<br>メンチカツ<br>フルーツミックス                                     | <b>23日(水)</b><br>黒コッペパン<br>ベーコンシチュー<br>コールスローサラダ<br>果物                            | <b>24日(木)</b><br>カレーライス<br>もやしの<br>ごまサラダ  | <b>25日(金)</b><br>ピリ辛冷やしラーメン<br>きなこポテト<br>果物                                  |
|   | 米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、コーン、油、ほうれん草/豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆、でんぷん、油/みかん缶、パイ缶、黄桃缶、洋梨缶  | 黒コッペパン/ベーコン、油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/キャベツ、にんじん、コーン、油/冷凍みかん | 米、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、油/ほうれん草、もやし、コーン、にんじん、ごま         | ラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、コーン、ごま油、ごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく/じゃがいも、油、きなこ/すいか                   |

# 夏バテ予防は食生活から

夏バテとは、夏に起こりやすい「慢性疲労」のひとつです。

特に汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

## 時間を決めて1日3食、食べましょう！



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって、夏バテしやすくなります。朝・昼・夕の食事時間を決めて毎日しっかり食べましょう。そして、主食・主菜・副菜をなるべくそろえた、バランスの良い食事を心がけましょう。

## 冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意しましょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4〜5個分の糖分が入っているものもあり、特に炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、なるべく糖分が入っていない水や麦茶で補給することをお勧めします。



## ビタミンA・B・Cをとみましょう



給食がない日は、野菜を食べる量が少なくなるといわれています。野菜摂取が少ないと、体の調子を整える働きビタミン類が足りなくなります。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAや、ビタミンCが豊富です。水分補給にも役立ちます。

## ジュースの成分表示に気をつけましょう！

ジュースを購入した時にぜひ見てもらいたいの、缶やペットボトルに書いてある栄養成分表示です。エネルギーなどの食品についての大切な情報が書かれています。ただし、御用心！この表示には1本の量ではなく、100ml当たりの量で書かれているものもあります。500ml飲むと5倍の栄養価になります。また、スポーツドリンクでは、塩分も注意が必要です。スポーツドリンクには意外と塩分が多いことがわかります。

