

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。

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスになります。日頃から栄養バランスのとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。

体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識して取りたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物




ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質を持っています。体にとどまらず、汗などとともに対外に出やすいので、毎日しっかりとりましょう。



6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ピリ辛冷やしラーメン きなこポテト 果物	レタス入り 焼き豚チャーハン 白花豆コロッケ 果物	スタミナ丼 みそ汁 果物	背割りコッペパン キャロットポターージュ セルフドック ミニトマト	ごはん 豆腐のカレーソース ぎょうざ 果物
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、きなこ、油/すいか	米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、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/黄桃缶	米、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、にら、玉ねぎ、しょうが、にんにく、でんぷん、ごま油、ごま/大根、油揚げ/冷凍みかん	背割りコッペパン/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、油、じゃがいも、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/豚肉、鶏肉/ミニトマト	米/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、油、小麦粉/キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、大豆、油、小麦粉、でんぷん/冷凍パイ

13日(月) 冷麦 フレンチポテト 果物 冷麦、油揚げ、干し椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ/じゃがいも、油/すいか	14日(火) ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス 米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、にんにく、コーン、油、ほうれん草/鶏肉、大豆、パン粉、でんぷん、おから、米粉、クラッカー、油/黄桃缶、みかん缶、パイ缶、洋梨缶	15日(水) ごはん さつま汁 シューマイフリッター しょうがあげ 米/鶏肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油/玉ねぎ、豚肉、牛肉、でんぷん、大豆、小麦粉、油、卵、牛乳/小松菜、もやし、しょうが	16日(木) 黒コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 果物 黒コッペパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、豆乳、にんじん、パセリ、牛乳、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク/ほうれん草、もやし、コーン、にんじん、ごま	17日(金) ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし 米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、ごま油、でんぷん/竹の子、にんじん、豚肉、ひじき、油、でんぷん、小麦粉/小松菜、もやし、鰹節
20日(月) 	21日(火) ミートと スッキーニのスラゲティ にんじんと コーンのサラダ スラゲティ、オリーブ油、油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、大豆、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、スクッキーニ/ハム、にんじん、きゅうり、コーン、油	22日(水) ひじきごはん みそ汁 メンチカツ 米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、にんじん、グリーンピース、油/高野豆腐、小松菜/豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆、でんぷん、油	23日(木) 横割りバンズパン ポテトスープ フィッシュバーガー 小松菜とベーコンのサラダ アイスcream 横割りバンズパン/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ/たら、パン粉、小麦粉、でんぷん、油/ベーコン、小松菜、もやし、油、ごま/アイスクリーム	24日(金) カレーライス たたききゅうり 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、油、小麦粉/きゅうり、ごま油、ごま

4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

時間を決めて食べよう!



不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になったりします。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう!



好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう!



「砂糖・油・塩」。これが多いお菓子をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ!



おにぎりやバナナ、チーズ、枝豆やふかしもち、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。