

暑さに負けない食生活

気温が高い季節がやってきました。暑いときこそ、栄養や休養が大切です。食事を抜いたり、夜更かしをしたりすると、生活リズムが乱れて、体調不良の原因になりますので気を付けましょう。

1日3食食べよう

3食きちんと食べることは、食生活の基本です。主食（ご飯・パンなど）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜など）がそろった食事をするのが大切です。とくに朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。

たんぱく質をとろう

肉や魚、卵や大豆などに多く含まれているたんぱく質は、不足すると体力の低下を引き起こします。



暑さに負けない食生活のポイント

ビタミンB1・Cをとろう

豚肉や玄米などに多く含まれるビタミンB1は、疲労回復に効果的です。

野菜や果物などに含まれるビタミンCには、ストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあります。



冷たいものばかりは×

冷たいものばかり食べると胃に負担がかかってしまい、食欲不振や消化不良につながります。



★さっぽろ学校給食フードリサイクル★

札幌市では、「学校給食フードリサイクル事業」に取り組んでいます。フードリサイクルとは、給食調理中に出た野菜の切りくずや給食後に出てしまう残菜を分別して、生ごみリサイクルセンターに運び、堆肥にすることをいいます。その堆肥を利用して栽培した野菜は、学校給食の食材として使用されています。

15日(火)の「レタス入り焼豚チャーハン」は、フードリサイクルの札幌産レタスを使ったメニューです。焼豚とレタスの相性もよく、レタスをおいしく食べられます。



7月のこんだて

手洗い後に手を拭くハンカチ・タオル、机に敷くランチマットを忘れずに！

月	火	水	木	金
今月の「きよたやさい」は、ポーラスターほうれん草と干しいたけを使用します。 	1 チキンライス コーンフライ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・人参・マッシュルーム/コーンフライ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶	2 ご飯 味噌汁 かれいから揚げ 磯和え 白飯/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ/かれいから揚げ・玉ねぎ・しょうが・にんにく/小松菜・白菜・のり	3 ロールパン ポテトスープ フライドチキン 果物 ロールパン/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉/(冷凍みかん)	4 ビビンパブ わかめスープ ミニトマト  白飯・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・ポーラスターほうれん草・もやし・長ねぎ/わかめ・豆腐・清田区産干し椎茸・長ねぎ/ミニトマト
7 冷やしきつね うどん きなこポテト 果物 	8 わかめごはん さつま汁 豆腐ハンバーグ 胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが/国産大豆使用豆腐ハンバーグ	9 ご飯 じゃがいもの そぼろ煮 春巻 たたききゅうり  白飯/豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・さやいんげん・清田区産干しいたけ・しょうが/ひじき入り春巻/きゅうり	10 黒コッペパン チキングラタン ほうれん草と コーンのサラダ 果物  黒コッペパン/鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参・小麦粉/バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ/ハム・ポーラスターほうれん草・ホールコーン/(パイン缶)	11 ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト 白飯・鶏肉・しょうが・小麦粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/ミニトマト
14 海藻入り冷やしラーメン ごまポテト 果物	15 レタス入り 焼豚チャーハン 星のコロッケ フルーツヨーグルト  胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・札幌産フードリサイクルレタス/星のコロッケ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト	16 ご飯 けんちん汁 さばのカレー揚げ しょうが和え 白飯/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・しょうが・小麦粉/小松菜・もやし・しょうが	17 背割りコッペ チリコンカン 白身魚フライ スイートグレープ ゼリー 黒コッペパン/豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・人参/白身魚フライ/スイートグレープゼリー	18 スタミナ丼 味噌汁 果物 白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく/厚揚げ・小松菜/(冷凍みかん)
21 海の日 	22 ほうれん草ピラフ ちくわのチーズ つめ揚げ フルーツミックス  胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・ポーラスターほうれん草/ちくわ・チーズ・小麦粉・鶏卵/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶	23 ご飯 豆腐とえびの チリソース煮 揚げぎょうざ おひたし  白飯/豆腐・えび・小麦粉・人参・玉ねぎ・長ねぎ・清田区産干しいたけ・しょうが・にんにく/ぎょうざ/小松菜・もやし	24 チーズメンチカツ バーガー イタリアンスープ 果物 横割りのパンズ・メンチカツ・スライスチーズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・アルファベットマカロニ/(パイン缶)	25 終業式 カレーライス コールスロー サラダ 白飯・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉/キャベツ・人参・ホールコーン

- ★牛乳は毎日 200ml つきます。
- ★献立の下段には、使用する主な食材を記載しています。
- ★食材調達のため、統一献立から一部変更しています。
- ★食材の入荷状況によって献立を変更することもありますので御承ください。
- ★教室の机が、そのまま食事をするテーブルとなりますので、清潔なランチマットを毎日必ず持たせてください。
- ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
- ★果物については、収穫状況等により変更する場合があります。



札幌市お弁当レシピコンテスト レシピ大募集！

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集しています。応募者全員に参加賞、入賞者には表彰状と豪華副賞を贈呈します！



令和6年度 札幌市長賞
「夏野菜の部活弁当」

【募集締切り】9月8日(月)
詳細については右記二次元
バーコードよりご確認ください。



担当:ウェルネス推進部ウェルネス推進課 食育・健康管理担当係