

# 給食だより7月



2020・6・29

札幌市立新琴似中学校

札幌市立新川西中学校

暑くなってくると、ついあっさりとした食事になってしまいがちです。こうなると、たんぱく質やビタミン類、ミネラルなどが不足しがちになります。食欲の出る香辛料を上手に活用して、バランスのとれた食事を楽しみましょう。

## 夏の食生活

暑い夏を元気に過ごすために…

### 1 三度の食事をしっかりとりましょう。

夏バテを予防するためにも規則正しい食生活が大切です。食欲のない時は、少量でもいろいろな食品を食べましょう。

### 2 バランスよく食べましょう。

暑いとさっぱりとした食事になりがちですが、成長期にはいろいろな栄養素が必要です。特に体の組織を作るたんぱく質やカルシウムは欠かせません。肉、魚、大豆製品、乳製品などからたんぱく質をとりましょう。また、夏休みにも牛乳を毎日 200 ccは飲むようにしましょう。牛乳アレルギーの人は、小魚や大豆製品、緑黄色野菜を食べましょう。

### 3 冷たいもののとり方に気をつけましょう。

汗をかいた時には、水分の補給が大切ですが、冷たいものをとり過ぎると胃の働きが悪くなり、食欲が低下してしまいます。また、アイスクリームや清涼飲料水には、砂糖が多く含まれます。砂糖を代謝するには、ビタミンB1が必要なため、不足になり疲れやすくなります。

### 4 野菜をたくさん食べましょう。

野菜に多く含まれるビタミン類やミネラルは、必要以上にとっても体内に貯蔵しておけず排泄されてしまうものがほとんどです。そのため、毎日しっかりとらなければなりません。旬の野菜は味が良いというだけでなく、ビタミン類も多く暑さで疲れた体をリフレッシュしてくれます。

## 夏野菜

きゅうりは95%が水分ですが、きゅうりに含まれるカリウムがこの水分と一緒に利尿作用を発揮して、むくみやだるさをとってくれます。

また、体を冷やす働きもあるので、熱中症などの夏のトラブル解消に役立ちます。

トマトの赤い色に含まれている天然色素のリコピンには、抗酸化作用があり、紫外線など体内に発生した活性酸素を取り除いてくれます。

また、ビタミンCもあり、はりのある肌にするコラーゲンを生成するのを助ける働きをするので、紫外線でいたんだ肌を回復してくれます。



かぼちゃの鮮やかな色の中には、β - カロテンやルテインなどの抗酸化作用のある成分が多く含まれています。ルテインは、β - カロテンの4倍と言われる強い抗酸化力があります。吸収されると目の網膜や皮膚などに蓄積されて、活性酸素によるダメージからこれらの組織をも守ってくれます。

かぼちゃには、この他に、抗酸化作用や血流改善効果のあるビタミンEも豊富に含まれており、紫外線への抵抗力をつけて日焼けを防いでくれたり、血行障害からくる頭痛や肩こり、冷え性などの症状を改善してくれます。

# 7月 予定献立

月	火	水	木	金
6 ご飯 豚汁 鶏肉の照り焼き 磯和え	7 焼豚チャーハン いわしの カリカリフライ★ ヨーグルト和え	8 豚丼 みそ汁 からし和え	9 冷やしたぬきうどん チーズポテト さくらんぼ	10 ソフトフランスパン レタス入り ミネストローネ 高野豆腐のフライ すいか
米/豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにやく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)/鶏肉・生姜・かたくり粉・ごま/小松菜・もやし・のり	はいが精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コン・干しいたけ・グリル・ス・ごま油/いわし・水あめ・コン・じゃが芋・生姜・かたくり粉(じゃが芋・コン)・玄米粉・米粉・パン粉/缶詰(みかん・パイ・桃・梨)・ヨーグルト	米/豚肉・生姜・グリル・ス・水あめ・かたくり粉/豆腐・塩わかめ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)/焼きちくわ・ほうれん草・白菜	ソフめん・あさり・かたくちいわし・さくらえび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・昆布)/じゃが芋・チーズ・バター・スキムミルク・牛乳	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・レタス・マヨネーズ・イスト・セラー・グチャップ・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ)/高野豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉
13 キーマカレー あさりのカリッとサラダ パイナップル	14 黒コッパパン ポーククリームシチュー 焼フランク★ (チリソース) メロン	15 ご飯 厚揚げの中華煮 釧路産たらザンギ★ おひたし	16 ゆであげ ミートソース ほうれん草と ベーコンのサラダ アイスクリーム★	17 豆腐めし サバのソース焼き 小松菜サラダ ※新川西中の給食はありません。
米/豚肉・人参・玉ねぎ・セリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レズン・小麦粉・中濃ソース・ホルトマト・グチャップ・みそ/あさり・生姜・小麦粉・かたくり粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま・ごま油	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/豚肉・水あめ・グチャップ・トマト・中濃ソース	米/厚揚げ・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たまごたけ・たけのこ・グリル・ス・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油・かたくり粉/たら・かたくり粉(じゃが芋・コン)・ごま・生姜・水あめ・にんにく・みそ・ごま油	スパゲティ・ホップ油・パセリ・豚肉・人参・玉ねぎ・大豆水煮・マッシュルーム・セラー・小麦粉・トマト・ユレ・グチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・鶏がらスープ/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま/牛乳・水あめ・乳製品	はいが精米・もち米・だし汁(昆布)・豆腐・油揚げ・人参・たけのこ・ふき・わらび・干しいたけ・ごま/さば・生姜・みそ・ごま/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油
20 ご飯 ジンギスカン ししゃもの ピリカラ揚げ 酢の物	21 黒角食 コーンシチュー 鉄腕ハンバーグ★ (照り焼きソース) 切り干し大根のサラダ	22 チキンライス 北海道ブリカツ★ コールスローサラダ	23 海の日	24 スポーツの日
米/豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・もやし・ピーマン・キャベツ・人参・りんご・グチャップ/子持ちカブ/ししゃも・かたくり粉・小麦粉・トウモロコシ/きゅうり・カットわかめ・春雨	ベーコン・コン・クリーム・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/鶏肉・豚肉・玉ねぎ・生姜・豚脂・大豆・かたくり粉・米粉・トマトペースト・ポークエキス/切り干し大根・まぐろ・人参・もやし・きゅうり・ごま・みそ・ごま油	はいが精米・大麦・バター・トウモロコシ・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グチャップ・グリル・ス・ぶり・パン粉・小麦粉・大豆油・かたくり粉(じゃが芋・コン・さつま芋)・ライ麦粉・コンフラワー/キャベツ・人参・コン		
27 タコライス チキンナゲット★ パイナップル★	28 ロールパン 麦入り野菜スープ レバー入りメンチカツ★ (中濃ソース) 小松菜とコーンのサラダ	29 スタミナ丼 みそ汁 ミニトマト	30 冷麦 ごまポテト 冷凍みかん	31 コーンピラフ 白花豆コロケ★ フルーツカクテル
米/豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コン・レタス・小麦粉・中濃ソース・ホルトマト・グチャップ/鶏肉・大豆・パン粉・おから・小麦粉・クワカ粉・かたくり粉・コンフラワー・米粉・パイナップル	ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セラー・パセリ・大麦・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ)/牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚脂・牛脂・豚肉・かたくり粉・大豆・グチャップ・パン粉・小麦粉/ハム・小松菜・コン・ごま	米/豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・かたくり粉・ごま油・ごま/厚揚げ・小松菜・たまごたけ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)	ソフ冷麦・油揚げ・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・だし汁(むろあじ・昆布)/じゃが芋・ごま	はいが精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・コン/白花豆・じゃが芋・バター・パン粉・小麦粉・かたくり粉・大豆/缶詰(みかん・パイ・桃・梨・夏みかん)・りんごジュース

◇牛乳200mlは、毎日つきます。◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/)は献立の区切りです)★印は加工品です。◇中濃ソースには、りんごが入っています。◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。