

# 給食だより8月



2020・8・6  
札幌市立新琴似中学校  
札幌市立新川西中学校

長期にわたる臨時休業、分散登校といろいろな事があった1学期でした。  
夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。  
また、間食をとる機会が多くなりがちなので、間食のとり方にも気をつけていきましょう。

## 免疫力を維持して病気をはねかえそう！

病気にならずにすんでいるのは、体に備わっている「免疫力」も関係があると言われています。  
免疫力とは、「健康な状態を維持しよう」とする力のことです。

### ～免疫力の主な働き～

健康の維持

老化や病気の予防

異物を正確に識別

がんなどの予防

ウイルスに対抗する抗体を産生する

異物などを正確に識別

### ～免疫力を維持する生活～

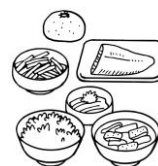
#### ○よく笑い、ストレスと上手につき合う

笑いは脳と自律神経に作用し、免疫系全体を活性化させます。ストレスは、適度に発散・解消することが大切です。



#### ○1日3食バランスよく食べる

特定の食品に偏ることなく、しっかり食べることが大切です。免疫力を維持する食品～ビタミンや食物繊維を含む食品（野菜・きのこ・海藻・芋など）・発酵食品（納豆・ヨーグルトなど）・ねばねば食品（長芋・オクラ・もずくなど）・良質のたんぱく質（魚・肉・卵・大豆など）



#### ○適度な運動

軽く汗ばむ程度のゆったりとした運動が効果的。免疫力を維持するには、激しすぎる運動は逆効果。



#### ○質の良い睡眠

睡眠の乱れで免疫力が低下。睡眠時には成長ホルモンが出され、細胞を修復したり、活性化したりします。




#### ○体を冷やさない

温まることは、免疫力維持の基本です。対策～生姜・長ねぎ・にんにくを積極的に食べる。ストレッチなどの軽い運動をする。冷たいジュースは控えめに。



# 8月 予定献立

月	火	水	木	金
24 始業式	25 かぼちゃパン あさりのチャウダー 焼フランク★ メロン	26 ご飯 ワカメスープ 野菜春巻★ マーボーなす	27 ピリカラ冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 冷凍パイ	28 とりめし さんまの竜田揚げ ごま和え
	あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・豆乳・牛乳・卵・チーズ・鶏がらスープ / 豚肉・豚肩ロース・水あめ・キャブ・中濃ソース	米・塩わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ごま・ごま油・だし汁(むろあじ・昆布) / キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・かたくり粉・オスターソース・小麦粉・水あめ / なす・豚肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・生姜・にんにく・みそ・かたくり粉・トウモロコシ	ウラルム・ハム・きゅうり・コン・人参・みそ・ごま油・醤油・ごま・玉ねぎ・生姜・にんにく・トウモロコシ・だし汁(むろあじ・昆布) / 厚揚げ・かたくり粉・小麦粉・じゃが芋・豚肉・生姜・人参・グリルソース	はいが精米・大麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ・鶏がらスープ / さんま・生姜・小麦粉・かたくり粉 / ほうれん草・もやし・ごま
31 野菜カレー たたききゅうり ヨーグルト	9/1 ソフトフランスパン コーンクリームスープ 焼ハンバーグ★ (ケチャップソース) 厚揚げサラダ	9/2 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ ナムル	9/3 冷やしたまごうどん チーズパテ 冷凍みかん	9/4 ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ★ フルーツミックス ※新川西中7組の給食はありません。
米・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・しめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・中濃ソース・キャブ・カレー粉・鶏がらスープ・きゅうり・ごま・ごま油	クリーム・コン・コン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・卵・鶏がらスープ / 牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・卵・牛乳・パン粉・ケチャップ / 厚揚げ・生姜・小麦粉・かたくり粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま・ごま油	米・豆腐・牛肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・オスターソース・かたくり粉・鶏がらスープ / 子持ちカラフトししゃも・小麦粉・かたくり粉 / ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・トウモロコシ・ごま	ウラルム・(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)・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・つと・だし汁(むろあじ・宗田がつお・昆布) / じゃが芋・チーズ・バター・卵・牛乳	はいが精米・大麦・バター・羊肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン / 白花豆・マッシュポテト・バター・大豆・パン粉・小麦粉・かたくり粉 / 缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん)

◇牛乳200mlは、毎日つきます。

◇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。◇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◇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。◇中濃ソースには、りんごが入っています。

## オニオンチップサラダ

### < 材料 4人分 >

ハム	20g (2枚)	
キャベツ	100g (2枚)	
きゅうり	40g (1/3本)	
ホールコーン	20g	
たまねぎ	60g (1/4個)	
かたくり粉	大さじ1	
揚げ油	適量	
塩	少々	
A	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	醤油	小さじ1/2
	塩	少々
	黒こしょう	少々
白いりごま	小さじ1	

### < 作り方 >

- ① ハム、キャベツは千切りにする。
- ② きゅうりは縦半分にし、斜めに切る。たまねぎは半分に切り、スライスする。
- ③ たまねぎにかたくり粉をまんべんなくつけ、少量ずつ揚げ、塩をふっておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングをつくる。
- ⑤ 野菜とハム、③の半分と白いりごま・ドレッシングをよくまぜる。
- ⑥ 残りの揚げたたまねぎを上からかける。

学校給食で登場する人気の野菜メニューのレシピです。ぜひ、ご自宅でも作ってみてください。

一人分エネルギー 63kcal 食物繊維 1.0g 野菜摂取量 55

