

いただきます!

令和2年(2020年)8月3日

札幌市立新陽小学校

給食だより No. 4

夏の食生活

暑いからといって、ついつい冷たいものを食べ過ぎていませんか。体の中から冷えるので、熱中症対策になりますが、どんなものも食べ過ぎ、飲み過ぎ、とり過ぎはよくありません。夏の食事に気をつけて、元気に夏を過ごしましょう。

こんなことに気をつけて夏バテ予防

1. 冷たいものの飲み過ぎ食べ過ぎ注意



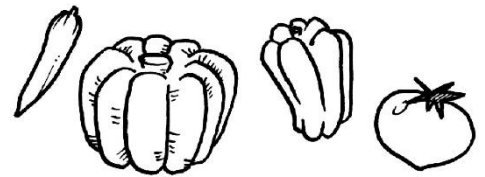
おなかが冷えて、食欲がなくなってきます。

2. 朝ご飯をしっかり



1日のエネルギーのもとになります。毎日必ず食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり



太陽をいっぱいあびた夏野菜は、ビタミン類が豊富です。汗と一緒に流れたビタミンは、夏野菜で補いましょう。

4. 牛乳で水分補給



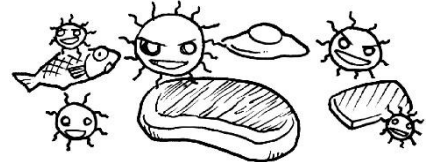
のどがかわいたら、冷たい牛乳を飲みましょう。休み中も、コップ2杯は飲めるといいですね。

5. 冷房も注意



体を冷やしすぎると、胃や腸の働きが鈍くなります。また、汗をかいたまま冷房をあびると、冷えすぎて風邪をひくこともあります。

6. 食中毒に注意



生ものはできるだけさけ、よく加熱して食べましょう。冷蔵庫に入っている場合でも、安心はできません。



和牛等国産牛肉及び、国産水産物(ホタテガイ)を活用した学校給食の無償提供

先月報道にありましたように、新型コロナウイルス感染症に関する緊急経済対策のひとつとして、インバウンドや外食需要の減少により在庫の滞留が生じている品目について生産面への影響を回避するため、販売促進の一環として全国の学校給食の食材に無償提供し農畜水産業の振興に資する事業が行われています。本校では、8月31日に加工品の「ほたて竜田揚げ」を使用し、9月には牛めし、ほたてごはんなどで活用する予定です。無償提供されるそのほかの食材の使用献立については、毎月の給食便りでお知らせしますので、ご確認ください。

8月は、野菜摂取強化月間です。今が旬の夏野菜は、味が濃く、栄養価も高いので、新鮮なうちにいただきましょう。夏が短い北海道ですが、太陽をたっぷりあびたおいしい食材がたくさんあります。

給食にも、札幌産や道産の野菜が登場しています。地元野菜から、元気をいただきましょう♪

・牛乳は毎日200ccつきます。・献立の下の数字は3・4年生の基準の「エネルギー量(kcal)」です。
 ・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。・◇は加工品です。
 ・カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

8月の予定献立

月	火	水	木	金
ビタミンB₁で夏バテ防止 暑いからと、ジュースやアイスでおなかをいっぱいになると、十分な栄養がとれず、夏バテしてしまいます。特に不足しやすいビタミンB ₁ は、汗をかくとさらに失われてしまうので、うなぎや豚肉、しじみ、納豆、ごまなどから補いましょう。		19 始業式 豚丼 味噌汁 ごま和え (白飯 豚肉 しょうが グリンピース)(玉ねぎ 油揚げ たもぎだけ 塩わかめ みそ)(ごまつな はくさい すりごま)	20 ゆであげ ミートソース フレンチポテト パン缶 (スバゲティ オリーブ油 油 パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく)(じゃがいも)(パン缶)	21 たきこみなり すまし汁 鮭の竜田揚げ (胚芽精米 麦 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき ごま 焼きのり)(豆腐 塩わかめ 干しいたけ 長ねぎ)(鮭 しょうが ごま)
654Kcal		681Kcal	623Kcal	
24 野菜カレー たたききゅうり 冷凍みかん (白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ にんじん なす さやいんげん ぶなしめじ セロリ りんご しょうが にんにく 油)(きゅうり ごま油 ごま)(冷凍みかん)	25 背割りコッペパン コーンクリームスープ セルフドック あさりのサラダ (背割りコッペパン)(ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳)(◇ポークフランク◇)(あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごま油 白ごま)	26 ごはん スンドウブチゲ ひじき春巻き おひたし (白飯)(豆腐 豚肉 しょうが にんにく みそ ごま油 あさりにんじん 玉ねぎ えのきたけ にら)(◇ひじき春巻き◇)(ごまつな もやし 糸かつお)	27 冷麦(油揚げ入り) スパイシーポテト 果物(すいか) (ソフト冷や麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ)(じやがいも)(すいか)	28 シーフードピラフ 豚肉の バーベキューソース ヨーグルト和え (胚芽精米 麦 バター ベーコン ぶきえび あさり たんざくいか 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ 油)(豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ)(みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト)
644Kcal	682Kcal	633Kcal	609Kcal	656Kcal
31 ごはん チンゲン菜のスープ ほたて竜田揚げ マーボーなす (白飯)(ベーコン チンゲン菜 はるさめ ホールコーン)(◇ほたて竜田揚げ◇)(なす 豚肉 にんじん 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 油 みそ)	9/1 背割りコッペパン 味噌ワタンスープ チキンナゲット チョコクリーム (背割りコッペパン)(ワタンスープ 豚肉 しょうが にんにく みそ ごま油 メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ 油)(◇チキンナゲット◇)(豆乳 チョコレート ビュアココア)	2 ごはん 豆腐の オイスターソース煮 ししゃもピリカラ揚げ 磯和え (白飯)(豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく)(カラフト子持ちししゃも)(ごまつな もやし 切りのり)	3 冷やしラーメン シナモンポテト 果物(梨) (ソフトラーメン ロースハム もやし きゅうり ホールコーン にんじん ごま油 ごま)(さつまいも)	4 ラム肉のピラフ ハムシタヴァ 冷凍みかん (胚芽精米 麦 バター ラム肉 にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 油)(いわし にんにく 牛乳)
639Kcal	619Kcal	650Kcal	614Kcal	602Kcal

夏野菜で 体の中から涼しくなしましょう

きゅうりやトマトなど、夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。汗でうばわれた水分やミネラルを補給し、涼しく過ごせるように体を冷やす作用があります。利尿作用のあるカリウムも豊富なので、暑さで取り過ぎてしまった水分をしっかり出して、体内の水分量を調節してくれます。

夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

