

いよいよ本格的な夏がやってきます。水分補給をこまめに行い、3度の食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくっていただきたいです。

夏の飲み物、何が良い？

暑い夏、のどが乾いたときに何を飲みますか？ 牛乳？麦茶？清涼飲料？

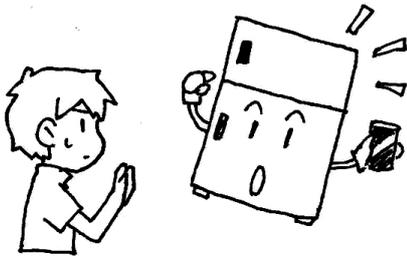
夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。かといって、糖分が多く含まれた清涼飲料をたくさん飲めば良いのでしょうか？

夏の飲み物の飲み方についてご説明します。

夏の飲み物の飲み方 7つのポイント！



清涼飲料を水の代わりにしない。



清涼飲料は冷蔵庫に常備しない。



食事の前には清涼飲料を飲まない。



おやつときは、麦茶や牛乳を飲む。



外出するときは、お茶を持って行く。



甘さを感じにくくなるので、清涼飲料は冷やしすぎない。



清涼飲料を飲むときは、コップなどにつぎ分ける。

7月の予定献立

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳がつかます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物などは)変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性がありますが。

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日	8日
冷やしラーメン シナモンポテト 黄桃缶	小松菜ピラフ ししゃもの ピリカラ揚げ フルーツ白玉	根菜のスープカレー あさりのサラダ 温州みかんゼリー	横割パンズ コーンポタージュ ハンバーグ 大根サラダ	タコライス いわしのかりかり パイン
ワタラシ 芋 もやし きゅうり 人参 ごま/さつまいも 砂糖 シナモン 油/黄桃缶/	胚芽米 大麦 加ゆみ米 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン こまつな/カラトシしゃも(子持ち) 小麦粉 でん粉 油/みかん缶 もも缶 パン缶 なし缶 なつみかん缶 白玉もち 砂糖/	精白米 豚肉 にんにく じゃがいも ごぼう 油 人参 大根 玉ねぎ せりりんご しょうが にんにく トマト缶/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/みかん果汁 砂糖 ゲル化剤/	横割パンズ 卵 スキムミルク/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク/チーズ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳 でん粉 油/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 大豆 コーン <u>タコ</u> <u>ライス</u> 小麦粉 トマト缶/まいわし とうもろこし じゃがいも しょうが でん粉 玄米粉 米粉 油/ パン/うり 人参 ごま/
11日	12日	13日	14日	15日
ミートとズッキーニの スパゲティ フレンチポテト ブルーベリーゼリー	ひじきごはん 味噌汁 豚肉のカレーフライ	豚ミックス丼 すまし汁 アイスクリーム	背割コッペパン セルブドック (フランク) チキンクリーム シチュー フルーツミックス	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 かわいい唐揚げ ミニトマト
スパゲティ 豚ひき肉 オリーブ油 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム ズッキーニ せりりんご にんにく パセリ 小麦粉 油/フレンチポテト 油/ブルーベリー 寒天/	胚芽米 大麦 加ゆみ米 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 人参 グリンピース 油/あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ みそ/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 オートミール 油/	精白米 豚肉 しょうが 小麦粉 でん粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/牛乳 乳製品 水あめ 寒天/	背割コッペパン 卵 スキムミルク/豚肉 水あめ じゃっポソース/鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク/チーズ/みかん缶 もも缶 パン缶 なし缶 なつみかん缶/	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく でん粉 油/かわいい でん粉 大根 しょうが/ミニトマト/
18日	19日	20日	21日	22日
海の日 	チキンライス さんまごまフライ 小松菜とコーンのソテー	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 茎わかめのきんぴら	豆パン イタリアンスープ チキンクラッカー揚げ みかん	ごはん ジンギスカン コーンソテー あさりの佃煮
澄川3年修学旅行 給食なし				
	胚芽米 大麦 加ゆみ米 パター 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト ジュース 油/さんま しょうが 小麦粉 卵 ごま パン粉 油/小松菜 コーン パター/	精白米 豚肉 人参 もやし ほうれん草 しょうが にんにく でん粉 厚揚げ 油 玉ねぎ りんご ごま/凍り豆腐 小松菜 みそ/茎わかめ ごぼう 人参 こんにゃく 油揚げ ごま/	豆パン 卵 スキムミルク/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ/鶏肉 卵 小麦粉 クラッカー 油/みかん/	精白米/羊肉 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ 人参 しょうが にんにく りんご/とうもろこし 牛乳 小麦粉 植物油 全乳粉 パン粉/ごぼう 人参 あさり しょうが 水あめ/

さっぽろ学校給食フードリサイクル



レタス農家の関戸さん

札幌市学校給食では、給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して作物を栽培しています。そして、その作物を給食の食材として使用し、子どもたちが食する、という食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。

7月8日(金)に、フードリサイクルレタスを使った「タコライス」が登場します! お楽しみに!

