

きゅうしょくだより

7月号

札幌市立光陽小学校
札幌市立和光小学校

令和2年(2020年)6月30日

6月は比較的過ごしやすい日が多かったように感じましたが、7月に入ると本格的な夏がやってきますね。暑い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とれた食事が大切です。夏バテにならないように、食事と水分補給を意識していきましょう。

かわく前に、飲もう! ~夏の水分補給~



人間の体の中にある水分は、大人で約60~65%、子どもで約70%といわれています。体の中の水分は、栄養素を運んだり、体温の調節を行ったりと健康を維持するためにとても大切な役割があります。

水分は常に失われている!

人間の体が1日に排出する水分の量は約2~3ℓほどといわれており、**汗をかいた実感がなくとも、皮ふや呼吸、尿や便などから水分が排出されています。**夏の暑い日やスポーツをするときなどはさらに水分が失われるため、意識的に水分補給をする必要があります。

よい水分のとり方

①少しずつこまめに

一度にたくさん水を飲むと、胃液が薄められて消化機能が低下したり、うまく吸収できなかったりします。

少しずつこまめに飲むようにしましょう。

②のどのかわきを感じる前に

「のどがかわいたな」と感じたときには、すでに体内の水分が不足している状態です。のどのかわきを感じる前に、ひとくちでも飲むように意識しましょう!

③水か麦茶がベスト!

緑茶やウーロン茶にはカフェインが含まれており、利尿作用があります。そのため、麦茶などカフェインが含まれていないものを選ぶようにしましょう。

フードリサイクルに取り組んでいます



札幌市の学校給食では、調理の際に出た調理くずや残食を堆肥にして、その堆肥を使って育てた作物を給食に使用する、「フードリサイクル」という事業を行っています。「給食の食べ残しがもったいない」ということから始まったこの事業は、食や環境を考え、ものを大切に使う子どもの心を育てることを目指しています。

7月の予定献立



月	火	水	木	金
☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は栄養教諭まで御連絡ください。 ☆塩わかめやししゃも等の海産物全般には、小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等の混入のおそれがあります。 ☆牛乳は毎日つきます。献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。		1日 豆腐入りカレーピラフ レバー入りメンチカツ (中濃ソース) 胚芽精米 大麦 パター 白ワイン 塩 カレー粉 ベーコン 焼き豆腐 醤油 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油 / レバー入りメンチカツ 油 中濃ソース	2日 白飯 マーボー豆腐 磯和え 白飯 / 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ 赤味噌 醤油 きび砂糖 酒 ごま油 トウバンジャン 片栗粉 / 小松菜 もやし のり 醤油	3日 背割コッペパン あさりのチャウダー セルフドック(フランク) 背割コッペパン / あさり 白ワイン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 白胡椒 鶏がらスープ / ホークフランク ケチャップ ウスターソース 中濃ソース きび砂糖 からし 赤ワイン
6日 白飯 豚汁 鶏肉の照り焼き 磯和え	7日 冷やしきつねうどん ごまポテト パイン缶詰	8日 わかめごはん けんちん汁味噌味 さんまスパイス揚げ	9日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 すいか	10日 横割バンズ キャロットポタージュ レバー入りハンバーグ (中濃ソース) 小松菜とコーンのサラダ
白飯 / 豚肉 酒 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油 白味噌 赤味噌 むろろ 昆布 / 鶏肉 醤油 酒 しょうが 片栗粉 小麦粉 油 醤油 きび砂糖 みりん風調味料 片栗粉 ごま / 小松菜 もやし のり 醤油	ソフト麺 油揚げ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 酒 みりん 風調味料 ほうれん草 長ねぎ 本みりん 酢 むろろ 昆布 / じゃがいも 油 ごま きび砂糖 塩 / パイン缶詰	胚芽精米 大麦 酒 炊き込みわかめ ごま / 鶏肉 酒 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 赤味噌 白味噌 むろろ 昆布 / さんま しょうが にんにく 酒 醤油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 粉バウダー 黒胡椒 油	白飯 豚肉 メンマ 人参 塩 黒胡椒 油 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 醤油 みりん風調味料 玉ねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが にんにく トウバンジャン ごま油 ごま / あさり 酒 ごぼう 小松菜 長ねぎ 赤味噌 白味噌 むろろ 昆布 / すいか	横割バンズ / ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / レバー入りハンバーグ 中濃ソース / 小松菜 ホールコーン ごま 油 きび砂糖 酢 醤油
13日 白飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻 おひたし	14日 ミートとズッキーニの スパゲティ ほうれん草とコーンのサラダ	15日 レタス入り焼豚チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	16日 カレーライス 小松菜サラダ	17日 ツイストパン コーンシチュー 釧路産たらフライ あさりのサラダ
白飯 / 豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 塩 黒胡椒 酒 みりん風調味料 片栗粉 / ひじき春巻 油 / ほうれん草 もやし 糸かつお 醤油	スパゲティ オリーブ油 油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく スズキニ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 黒胡椒 ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ / ほうれん草 ホールコーン ごま 油 きび砂糖 酢 醤油	胚芽精米 大麦 醤油 酒 油 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく みりん風調味料 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ レタス ごま油 塩 黒胡椒 / 白竹輪 チーズ 小麦粉 卵 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨缶詰	白飯 豚肉 赤ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カレーウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 塩 オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ / ハム 緑豆春雨 ひじき 醤油 きび砂糖 小松菜 酢 ごま油 からし	ツイストパン / ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / 釧路産たらフライ 油 / あさり しょうが 醤油 きび砂糖 酒 みりん風調味料 胡瓜 キャベツ 人参 酢 油 からし ごま油 ごま
20日 和風そぼろごはん いわしのカリカリフライ からし和え	21日 冷麦 フレンチポテト 枝豆	22日 パエリア 白花豆コロッケ マセドニア	23日 海の日 	24日 スポーツの日 
白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごま しょうが 油 ごぼう 人参 赤味噌 醤油 酒 きび砂糖 みりん風調味料 一味唐辛子 / いわしのカリカリフライ 油 / ハム 小松菜 もやし 醤油 きび砂糖 からし	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 酒 つと 胡瓜 長ねぎ 本みりん 酢 むろろ 昆布 / じゃがいも 油 塩 黒胡椒 / 枝豆 塩	胚芽精米 大麦 オリーブ油 油 白ワイン サフラン 塩 鶏肉 えび あさり いか 玉ねぎ トマト缶詰 赤ピーマン ビーマン にんにく 黒胡椒 パプリカ / 白花豆コロッケ 油 / みかん・洋梨・白桃・黄桃・ぶどう缶詰 オレンジジュース 上白糖		
27日 白飯 ジンギスカン ひじき入りぎょうざ たたききゅうり	28日 ピリカラ冷やしラーメン 青のりポテト アイスクリーム	29日 とりめし 味噌汁 高野豆腐のフライ	30日 豆とひき肉のカレー 小松菜とベーコンの サラダ	31日 ロールパン 麦入り野菜スープ 白身魚のクラッカー揚げ 冷凍みかん
白飯 / 羊肉 しょうが にんにく みりん風調味料 醤油 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ 油 じゃがいも りんご きび砂糖 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン / ひじき入りぎょうざ 油 / 胡瓜 塩 醤油 きび砂糖 ごま油 ごま	ソフトラーメン ハム 人参 胡瓜 ホールコーン ごま油 ラー油 ごま 醤油 きび砂糖 赤味噌 酒 玉ねぎ しょうが にんにく トウバンジャン ウスターソース 酢 むろろ 昆布 / じゃがいも 油 塩 青のり / アイスクリーム	胚芽精米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 油 みりん風調味料 きび砂糖 / 油揚げ 小松菜 えのきたけ 白味噌 赤味噌 むろろ 昆布 / 高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 みりん風調味料 カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油	白飯 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく いんげん豆 パセリ レーズン 油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 黒胡椒 オールスパイス ナツメグ / ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 油 きび砂糖 ごま	ロールパン / ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 押麦 醤油 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら / 真鱈 塩 黒胡椒 酒 小麦粉 卵 クラッカー パン粉 油 / 冷凍みかん