



きゅうしょくだより

あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう

日差しが強くなり、いよいよ本格的な夏の到来です。暑さで体力を消耗しやすいこの時期は、しっかり食べて睡眠をとり、体調を整えることが大切です。

なつ こころ しょくじ かた 夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食しっかり食べよう！

暑くて食欲がわかないこともありますが、食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。特に朝食は毎日しっかり食べるようにしましょう。

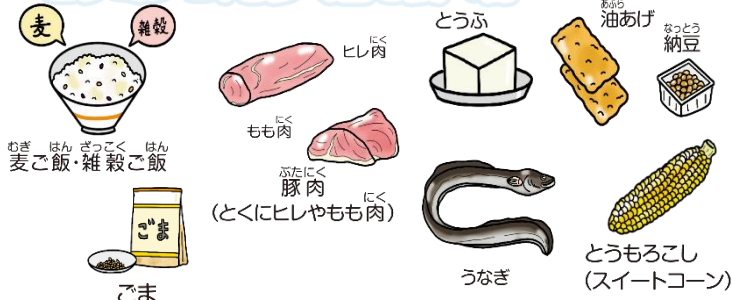
★暑い夏におすすめの食材★

暑さのストレスや疲れに負けないために、ビタミンC、ビタミンB1が多い食材がおすすめです。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



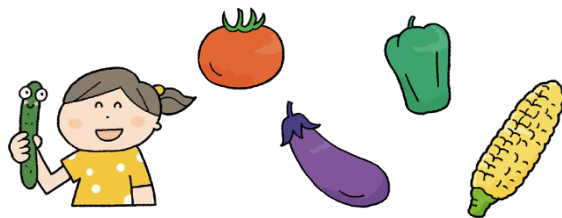
② 冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意しよう！

冷たいものの摂り過ぎは、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水



③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう！

みずみずしい夏野菜が旬を迎えます。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く水分たっぷりです。



お知らせ



MOTTO野菜が食べたくなるコンテスト

野菜摂取の大切さに気付き、より多くの野菜が取れるように促すことを目的とした西保健センター主催のコンテストです。小学生も応募することができます。ご興味のある方は、詳細を右のQRコードよりご覧ください。応募者全員に食育関連グッズのプレゼントもあるそうです。



詳細HPはこちら↑



応募フォームはこちら↑

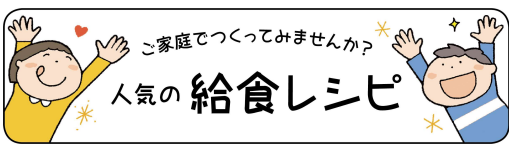
※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。
 ※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。
 ※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

7月のよていにんだて

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
コッパパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん	とりてんどん みそしる いそあえ	パスタミートソース コールスローサラダ	ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ごはん さつまじる シウマイフリッター しょうがあえ
小麦粉 、マーガリン、 脱脂粉乳 、 卵 /ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、 小麦粉 、 バター 、サラダ油、 生乳 、豆乳、 チーズ 、 スキムミルク 、鶏がらスープ/ほうれんそう、もやし、ホールコーン、にんじん、みそ、トウバンジャン、白 ごま /冷凍みかん	白飯、鶏肉、しょうが、にんにく、 全卵 、 小麦粉 、かたくり粉、ベーキングパウダー、なたね油、むろあじ、昆布/じゃがいも、玉ねぎ、カットわかめ、みそ、むろあじ、昆布/こまつな、もやし、もみり/	ソフトパスタ (小麦粉)、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、パセリ、 小麦粉 、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、鶏がらスープ/キャベツ、にんじん、ホールコーン、サラダ油、からし/	胚芽精米、大麦、 バター 、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、ほうれんそう/(鶏肉、粒状大豆たんぱく、 パン粉 、でん粉、乾燥おから、 小麦粉 、 クラッカー粉)なたね油/みかん缶詰、パイ缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰/	白飯/鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、みそ、むろあじ、宗田、昆布/(玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、粒状大豆たんぱく、 小麦粉) 小麦粉 、ベーキングパウダー、 全卵 、 生乳 、なたね油/こまつな、もやし、しょうが/
13日	14日	15日	16日	17日
よこわりパンズ ポテトスープ フィッシュバーガーたら ブルーベリーゼリー	ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり	ピリカラひやしラーメン きなこポテト すいか	レタスイリやきぶた チャーハン しろはなまめコロッケ おうとうかんづめ 	スタミナどん みそしる れいとうみかん
小麦粉 、マーガリン、 脱脂粉乳 、 卵 /ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、鶏がらスープ、鳥がら/(すけとうだら、 パン粉 、 小麦粉 、植物油、でん粉、ライ麦粉)なたね油、ケチャップ、ウスターソース、からし/(ブルーベリー果肉、ブルーベリー果汁、寒天)	白飯/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、りんご、 小麦粉 、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、鶏がらスープ/(豚肉、キャベツ、 小麦粉 、玉ねぎ、鶏肉、 パン粉 、しょうが、でん粉)なたね油/きゅうり、 ごま 油、白 ごま /	ソフトラーメン (小麦粉)、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、 ごま 油、ラー油、白 ごま 、みそ、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、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油、きな粉/すいか	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、サラダ油、レタス、 ごま 油/(白花豆、じゃがいも、 バター 、砂糖、 パン粉 、 小麦粉 、でん粉、粉末状大豆たんぱく)なたね油/黄桃缶詰	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、 ごま 油、白 ごま /だいこん、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布/冷凍みかん
20日	21日	22日	23日	24日
海の日 	ごはん マーボーどうふ ひじきはるまき おひたし	ひやむぎ フレンチポテト パインかんづめ	ひじきごはん みそしる メンチカツ	カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ
	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、みそ、 ごま 油、トウバンジャン、かたくり粉/(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、でん粉、オイスターソース、 小麦粉)なたね油/こまつな、もやし、糸かつお/	ソフト冷麦 (小麦粉)、油揚げ、干しいたけ、かまぼこ、きゅうり、長ねぎ、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油/パイ缶詰	胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、サラダ油/凍り豆腐、こまつな、みそ、むろあじ、昆布/(豚肉、 パン粉 、 小麦粉 、大豆たんぱく)なたね油/	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、 小麦粉 、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、サラダ油、白 ごま /

フードリサイクル：レタス使用

今月の給食より

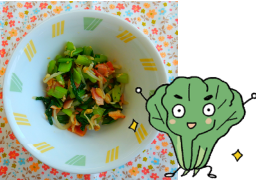


小松菜とベーコンのサラダ

<材料 4人分>

- ベーコン.....2枚
- 小松菜.....3株
- もやし.....1/2袋

- A
- しょうゆ.....小さじ2
 - 穀物酢.....小さじ1
 - サラダ油.....小さじ1/2
 - きび砂糖.....小さじ1/2
 - 黒こしょう...少々



白いりごま.....大さじ1/2

<作り方>

- ① ベーコンはせん切りにし、からいりして油をきって冷ましておく。
- ② 小松菜は、ゆでてから水で冷まし、ひと口大に切っておく。
- ③ もやしは、ゆでて水で冷ましておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。

カルシウムと鉄がたっぷりな小松菜とカリカリのベーコンを合わせた和風のサラダで、とても簡単です。札幌産の小松菜も多く出回っている時期です。一品にいかがでしょうか。