

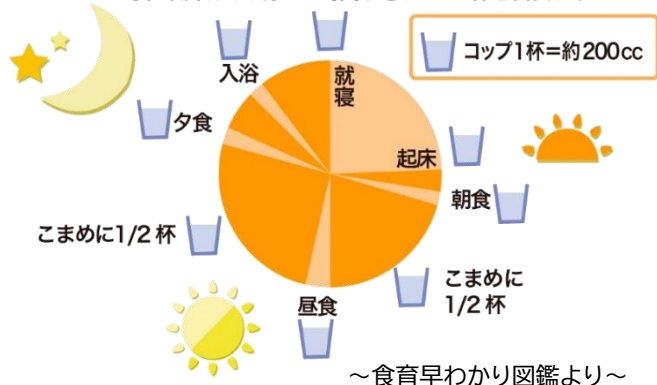
だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



こまめに水分補給を



起床時、毎食事時、入浴時、就寝時にコップ1杯、それ以外は30分～1時間おきに1/2杯を目安に。



わたしたちの体は半分以上水分？

私たちの体の65%～70%は水分です。水分は、わずか2～3%失われると、体は「のどが渴いた」と注意警報を発し、5～6%を超すと、熱中症の危険があります。

水分のとり方は？

平均的な一日に必要な水分は、2.5ℓ。発汗の多い夏は、一日2～2.5ℓは必要となります。ですが、一度に吸収できる水分量には限界があり、「かぶ飲み」すると、大半が吸収されず、排せつされてしまいます。のどが渴いたと感じる前に、コップ一杯を一口ずつゆっくり飲みましょう。

どんなものを飲んだらいいの？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は、砂糖が多いので、注意が必要です。



水分補給は食事からも！

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からも水分補給をすることができます。暑くなると食欲が低下しがちですが、暑い時こそしっかり3食食べることが大切です。



夏に気をつけたい～食中毒～

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。札幌市では、日中の最高気温が28℃以上予想になると「食中毒警報」が発令します。

つけない

食中毒予防の三原則

増やさない

やっつける

調理前・食事の前と後には必ず手洗いを

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスが体内に入り、食中毒につながることも。手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。調理前や食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。

学校に毎日ハンカチを持っていますか？

手を洗った後にハンカチで手をふきます。

忘れずに毎日持ってきてましょう。



7月のよていにとんでて

※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。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
ソースカツどん みそしる ミニトマト	えびいりひやし たぬきうどん バターポテト パインかんづめ	ひじきごはん みそしる さわらのごまフライ	ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす	コッパパン ベーコンシチュー コールスローサラダ おうとうかんづめ
白飯、豚肉、 小麦粉 、 全卵 、 パン粉 、なたね油、キャベツ、ケチャップ、ウスターソース、からし/厚揚げ、こまつな、みそ、むろあじ、昆布/ミニトマト	ソフトめん(小麦粉)、あさり、むきえび、さくらえび素干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、なたね油、かまぼこ、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、むろあじ、昆布/じゃがいも、バター、生乳、スキムミルク/パイン缶詰	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/さわら切り身、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま、なたね油/	白飯/ベーコン、こまつな、緑豆はるまき、ホールコーン、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/(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/なす、なたね油、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、サラダ油、みそ、かたくり粉、トウバンジャン/	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/キャベツ、にんじん、ホールコーン、サラダ油、からし/黄桃缶詰
14日	15日	16日	17日	18日
ごはん ぶたじる いわしのカリカリフライ ごまあえ	ピリカラひやしラーメン きなこポテト りんごかんづめ	レタスいり やきぶたチャーハン しろはなまめコロック パインかんづめ フードリサイクルレタス使用	スタミナどん みそしる すいか	よこわりパンズ ポテトスープ しろみさかなフライ (ソースつき) おうとうかんづめ
白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、みそ、むろあじ、宗田、昆布/(まいわし、水あめ、でん粉、米粉/パン粉)なたね油※魚卵を取り除いていますが、残存する可能性があります/ほうれんそう、はくさい、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/りんごシロップ漬け	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、粉末状大豆たん白)なたね油/パイン缶詰	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/キャベツ、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布/すいか	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/真だら切り身、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、中濃ソース/黄桃缶詰
21日	22日	23日	24日	25日
海の日 	パスタミートソース こまつなと ベーコンのサラダ すだちゼリー	ほうれんそうピラフ メンチカツ フルーツミックス 小麦粉、でん粉、粉末状大豆たん白)なたね油/パイン缶詰	カレーライス もやしのごまサラダ	せわりコッパ キャロットポタージュ セルフドック れいとうみかん
	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、しょうが、サラダ油、パセリ、小麦粉、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/ベーコン、こまつな、もやし、サラダ油、白ごま/(水あめ、砂糖、すだち果汁)	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/(豚肉、パン粉、小麦粉、小麦粉、大豆たんぱく)なたね油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰/	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、カレーウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、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/	小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、生乳、豆乳、鶏がらスープ/チキンウインナー、ケチャップ、ウスターソース、からし/冷凍みかん

さっぽろ学校給食フードリサイクル

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、学校給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用した作物を給食の食材にする取組です。食や環境を考え、食べ物を大切にすることを育むことを目標としています。フードリサイクルの仕組みで作られた「レタス」を7/16(水)「焼豚チャーハン」に使用予定です。



給食レシピ



マーボーなす

<材料>

なす……………2本
 豚ひき肉……………40g
 にんじん……………1/8本
 長ねぎ……………1/3本
 干しいたけ……………1枚
 にんにく……………1/4かけ
 生姜……………1/4かけ
 トウバンジャン……………少々
 炒め油……………小さじ1

赤みそ……………大さじ1
 きび砂糖……………小さじ1
 酒……………小さじ1/2
 みりん……………小さじ1/2
 醤油……………小さじ1/3
 水……………50cc
 かたくり粉……………小さじ1/2

<作り方>

- ① なすは1cmの厚さの半月切りにし、水にさらしてアクを抜きます。にんにく、生姜、戻した干しいたけ、にんじん、長ねぎは、みじん切りにします。
- ② Aを混ぜ合わせておきます。
- ③ なすの水気を切って、さっと油で揚げます。
- ④ フライパンに炒め油、にんにく、生姜、トウバンジャンを入れて火にかけ、焦がさないように香りが出るまで炒めます。
- ⑤ ③にひき肉を入れてポロポロになるまで炒めます。しいたけ、にんじん、長ねぎを入れて炒めます。
- ⑥ ②を入れてひと煮立ちしたら火を止め、かたくり粉を2～3倍の水で溶いた物を入れて混ぜ、再び火をつけてとろみをつけます。
- ⑦ ③を入れて混ぜます。

なすは、夏が旬の野菜です！

旬の時期は、栄養価も高いです。