



きゅうしょくだより



テーマ

水分補給をしよう！

暑い季節になりました。子どもたちは遊びに夢中になると、のどの渇きに気が付かず危険なサインを見逃しがちです。また、のどの渇きを感じてもその時には既に水分が不足していることもありますので、時間を決めて水分補給をするよう声かけしましょう。

水分補給のタイミング例

- ・朝起きた時
- ・外遊び・スポーツの前後
- ・お風呂の前後
- ・夜寝る時



<少しずつ、こまめに飲む>

一度にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかり、満腹感で食事が食べられなくなります。

<糖分の多い飲み物に注意する>

ジュースや炭酸飲料は糖分をたくさん含んでおり、肥満やむし歯の原因になりますので飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶をこまめに飲み、大量に汗をかく場合は、スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう！

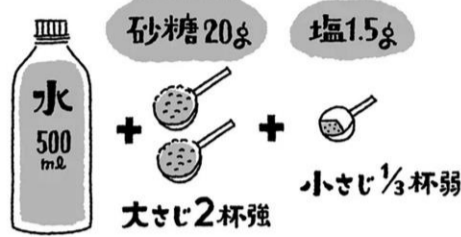
経口補水液とは

身体に吸収されやすいよう、スポーツドリンクよりも塩分等の電解質を含んだ飲み物です。ご家庭でも簡単に作ることができます。

【材 料】水・500ml 砂糖・20g 塩・1.5g

【ポイント】身体に吸収されるためには砂糖や塩の濃度が重要なため、分量は変えないようにしましょう。また、作ったその日のうちに使用してください。

※どの飲み物も飲み残しは雑菌が繁殖し、食中毒の原因にもなりますので放置しないよう注意しましょう！



～ 給食メニューのご紹介 ～

【とうもろこしと枝豆のかき揚げ】

～ 材 料 ～

- ・とうもろこし 1/2本 (ホール缶OK 100g程度の物1缶)
- ・枝豆(冷凍OK) 100g
- ・塩 少々
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・天ぷら粉 大さじ4
- ・水 大さじ3



～ 作 り 方 ～

- ①とうもろこしの実を包丁でそぎ取ります。(缶の場合はしっかり水を切ります。)
- ②枝豆の実をさやから出します。
- ③①と②をボウルに入れます。塩、粉チーズ、天ぷら粉大さじ1を加え、全体的に混ぜ合わせます。
- ④別の容器に残りの天ぷら粉と水を入れ、衣を作ります。
- ⑤③に④の衣を入れます。
- ⑥熱した油に⑤を大きめのスプーンで滑らすようにおとします。
- ⑦両面がこんがりきつね色に揚げて出来上がりです。(約3分程度です)

ポイント！

夏のおかずはもちろん、おやつとしても召し上がれます。お好みでカレー塩をつけても美味しいです。

これからの季節は熱中症、食中毒などに気をつけていきましょう。

マスクをつけている事もあり、熱の発散が鈍くなります。子供は大人以上に汗をかき、体内の水分が出ていってしまうので、こまめな水分補給が大切です。

水分補給については今月の給食だよりを参考にしてくださいね。暑い夏を元気に乗り切りましょう。



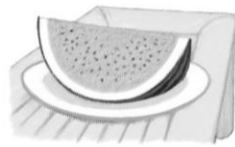
管理栄養士 一色、川村

管理栄養士からの季節のおすすめ食材

いよいよ夏本番。夏と言えば、メロン、すいか、とうもろこし、北海道でも美味しいものがたくさん出てきますね。今回はすいかについてご紹介します。

すいかにはカリウムが多く含まれ、疲労回復や利尿作用があるとされています。夏の暑さで衰えた身体にやさしく、夏バテに効果がある食材の1つです。すいかは収穫されると、その時点で成長は止まります。糖度表示をされているスーパーも多いですが、糖度12度以上なら甘いすいかと言われていますよ。

すいかは劣化が早いので、買ったなら早めに食べるようにしましょう。又、8℃～10℃くらいが最も美味しく感じる温度で、冷やしすぎても甘味が減ってしまいます。バケツなどに水をはって冷やして食べるくらいが一番美味しく感じるそうですよ。




7月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。

※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

		月	火	水	木	金		
きょうしょく	もちもの	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 554kcal</p> <p>たんぱく質 21.4g</p> <p>脂質 19.3g</p> <p>カルシウム 311mg</p> <p>鉄 2g</p> <p>食塩相当量 1.5g</p> </div>					1日	2日
	おやつ						食パン	かしわうどん
							鮭のムニエル	かぼちゃのサラダ
							野菜サラダ	スイカ
				オレンジ				
				牛乳				
				はし・スプーン	はし・スプーン			
				焼き芋 カルピス	さつまいも	ミニクリームパン 牛乳		
きょうしょく	5日	6日	7日	8日	9日			
	ごはん	ごはん	焼きそば	ベビーパン	わかめごはん			
	すまし汁	みそ汁	ほうれん草のしらす和え	ポトフ	卵スープ			
	いわしの煮付け	鶏のごま照り焼き	りんご	スペイン風オムレツ	鮭の塩焼き			
	白菜のお浸し	小松菜のり和え	お茶	トマト	金平ごぼう			
	バナナ	キウイ		バナナ	メロン			
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし			
おやつ	ばかうけ 牛乳	コロ ーゼリー 牛乳	プリン 牛乳	マリービスケット 牛乳	カルピスヨーグルト 牛乳			

7月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金	
きりしやく	12日	13日	14日	15日	16日 <誕生会>	
	ふりかけごはん <small>米、おおかかりかけ</small>	しょうゆラーメン <small>中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン しいたけ、長ねぎ</small>	ごはん <small>米</small>	ロールパン	スパゲティナポリタン <small>スパゲティ、ウィンナー たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、トマトクチャップ</small>	
	みそ汁 <small>なす、生揚げ、長ねぎ</small>	ブロッコリーのツナ和え <small>ブロッコリー、ツナ コーン</small>	わかめスープ <small>わかめ、長ねぎ、ごま</small>	えびと鶏肉のクリーム煮 <small>えび、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、枝豆 バター、小麦粉</small>	小松菜のチーズおかか和え <small>小松菜、チーズ、かつお節</small>	
	豚肉の生姜焼き <small>豚肉、しょうが</small>	パイ	麻婆豆腐 <small>木綿豆腐、豚ひき肉、長ねぎ にんにく、しょうが でん粉</small>	野菜のさっぱり和え <small>キャベツ、ほうれん草 コーン、ごま</small>	アイスクリーム	
	もやしのお浸し <small>もやし、かつお節</small>		もやしとほうれん草のナムル <small>もやし、ほうれん草 にんじん、にんにく</small>	キウイ	バナナ	
	オレンジ		バナナ	牛乳	お茶	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	源氏パイ 牛乳	大学芋 牛乳	さつまいも	星たべよ 一口チーズ 牛乳	ヨーグルト 枝豆 牛乳	雪の宿 カルピス
きりしやく	19日	20日	21日	22日 <海の日>	23日 <スポーツの日>	
	ごはん <small>米</small>	夏野菜のカレーライス <small>米、鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、コーン おなしめじ、ピーマン、ズッキーニ、トマトクチャップ カレーパウダー、バター、きな粉、脱脂粉乳</small>	ごはん <small>米</small>	 		
	みそ汁 <small>木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ</small>	ほうれん草ごま和え <small>ほうれん草、にんじん、ごま</small>	みそ汁 <small>さつまいも、おなしめじ、玉ねぎ、</small>			
	鶏肉の生姜焼き <small>鶏もも肉、しょうが</small>	パイ	鮭の照り焼き <small>鮭、きな粉</small>			
	チンゲン菜のしらす和え <small>チンゲン菜、しらす干し ごま</small>	お茶	にんじんしりしり <small>にんじん、コーン、 かつお節、ごま</small>			
	オレンジ		スイカ			
もちもの	はし	はし・スプーン	はし			
おやつ	フルーツポンチ 牛乳	クラッカー 一口ゼリー 牛乳	チョイス 牛乳			
きりしやく	26日	27日	28日	29日	30日	
	ごはん <small>米</small>	ごはん <small>米</small>	コーンごはん <small>米、コーン</small>	ユーホーパン	ミートソーススパゲティ <small>スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、おなしめじ、ホールトマト 中濃ソース、トマトクチャップ、バター、チーズ</small>	
	みそ汁 <small>キャベツ、生揚げ、にんじん</small>	すまし汁 <small>えのきたけ、高野豆腐</small>	みそ汁 <small>ほうれん草、舞茸、油揚げ</small>	シチュー <small>鶏もも肉、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、ブロッコリー マカロニ、バター、脱脂粉乳、きな粉 小麦粉、牛乳、シチューパウダー、豆乳</small>	チンゲン菜のツナ和え <small>チンゲン菜、ツナ、コーン</small>	
	にらオムレツ <small>鶏卵、にら、にんじん トマトクチャップ</small>	たらのネギみそ焼き <small>たら、長ねぎ しょうが、みそ</small>	豚肉の炒め物 <small>豚肉、キャベツ、おなしめじ しいたけ、にんじん</small>	豆腐とひじきのハンバーグ <small>木綿豆腐、豚ひき肉、ひじき 玉ねぎ、枝豆、コーン でん粉</small>	フルーツポンチ <small>バナナ、パイナップル、もも缶 もも缶汁、りんごジュース</small>	
	ほうれん草昆布和え <small>ほうれん草、塩昆布 ごま</small>	キャベツのマヨ和え <small>キャベツ、にんじん、ハム マヨネーズ</small>	小松菜のしらす和え <small>小松菜、にんじん しらす干し</small>	ほうれん草ソテー <small>ほうれん草、コーン、バター</small>	お茶	
	キウイ	バナナ	オレンジ	バナナ		
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	オールレーズン 牛乳	マリービスケット ブルーン 牛乳	ウエハース 一口ゼリー 牛乳	フルーチェ お茶	バームクーヘン 牛乳	