



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
- ・お風呂の前
- ・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！

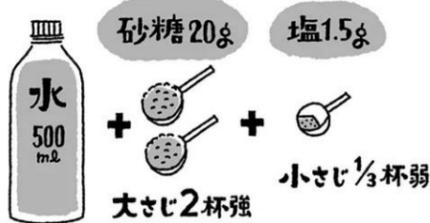
経口補水液とは

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、作ったら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！

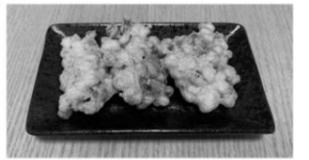


～ おすすめメニューのご紹介

【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！

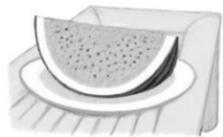
夏のおかずはもちろん、おやつとしても召し上がれます。お好みでカレー塩をつけても美味しいです。

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。子どもは大人以上に汗をかき、体内の水分が出て行ってしまうので、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 小野寺、一色

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。

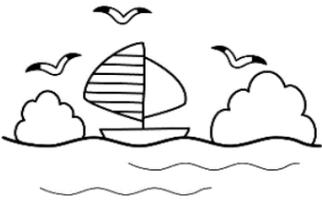
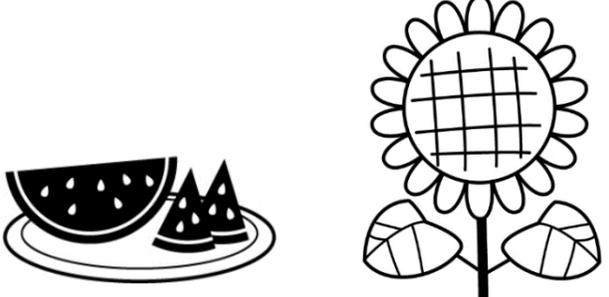
また、8℃～10℃くらいが最も美味しく感じる温度で、冷やしすぎても甘味が減ってしまいます。パケツなどに水をはって冷やして食べるくらいが一番美味しく感じるそつですよ。

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
きゅうしょく	3日	4日	5日	6日	7日
	ごはん	ごはん	焼きそば	ベビーパン	ごはん
	味噌汁	コンソメスープ	マカロニサラダ	ポトフ	すまし汁
	鶏の胡麻照り焼き	枝豆ホイコーロー	オレンジ	五目卵焼	鮭のムニエル
	小松菜のり和え	もやし和え	お茶	トマト	揚げごぼう胡麻和え
	キウイ	りんご		バナナ	メロン
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	コロニーゼリー牛乳	うすやき牛乳	チーズおかわおにぎり牛乳	白い風船牛乳	にんじんケーキ牛乳
	10日	11日	12日	13日	14日 <誕生日会>
	しょうゆラーメン	豚丼	ふりかけごはん	ロールパン	チキンライス
	ブロッコリーのツナ和え	すまし汁	味噌汁	わかめスープ	オニオンスープ
	パイン	コールスローサラダ	肉じゃが	白身魚のフライ	からあげ
		キウイ	ほうれん草ソテー	春雨サラダ	アイス
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	大学芋牛乳	ウエハース牛乳	海苔巻きせんべい牛乳	ビスコローゼリー牛乳	あべかわマカロニお茶

7月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金	
きょうしゅうく	17日 ＜海の日＞	18日	19日	20日	21日	
		夏野菜カレーライス <small>米、鶏もも肉、玉ねぎ、なす、にんじん、コーン、ぶなしめじ、ピーマン、ズッキーニ、トマト、ケチャップ、カールス、砂糖、塩、こしょう、パセリ</small>	冷やしうどん <small>うどん、鶏ささみ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、焼きのり、あげだま</small>	食パン	いちごジャム	ごはん 米
		ほうれん草の胡麻和え <small>ほうれん草、にんじん、ごま</small>	ジャーマンポテト	中華スープ	味噌汁	さつまいも、ぶなしめじ、玉ねぎ
		パイナップル	バナナ	チキンチャップ	鮭ザンギ	鮭、しょうが、ニンニク、小麦粉
		お茶	麦茶	野菜サラダ	切干しサラダ	切干し大根、きゅうり、にんじん、鶏ささみ、マヨネーズ、ごま
もちもの	はし・スプーン		はし	はし・スプーン	はし	
おやつ	クラッカー 一口ゼリー 牛乳	ホットケーキ 牛乳	焼き芋 牛乳	さつまいも	チョコイス 牛乳	
きょうしゅうく	24日	25日	26日	27日	28日	
	ごはん 米	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン	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、ぶなしめじ、ホールトマト、中濃ソース、トマトケチャップ、バター、チーズ</small>	
	味噌汁 キャベツ、ぶなしめじ	すまし汁 えのきたけ、高野豆腐	味噌汁 ほうれん草、まいたけ	シチュー <small>鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、マカロニ、バター、砂糖、塩、こしょう、小麦粉、牛乳、シチューソース、豆乳</small>	チンゲン菜のツナ和え チンゲン菜、ツナ、コーン	
	スペイン風オムレツ 鶏卵、チーズ、玉ねぎ、ズッキーニ、じゃがいも	たららのネギ味噌焼き たら、長ねぎ、しょうが	豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ、ぶなしめじ、しいたけ、にんじん	もやしとほうれん草のナムル もやし、ほうれん草、にんじん、ごま油、ニンニク	フルーツポンチ バナナ、パイナップル缶、もも缶、もも缶汁、りんごジュース	
	ひじき炒め ひじき、にんじん、えのきたけ、枝豆	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん、ロースハム、マヨネーズ	白菜昆布和え 白菜、きゅうり、塩昆布	りんご	お茶 麦茶	
もちもの	はし		はし	はし・スプーン	はし	
おやつ	源氏パイ 牛乳	マリービスケット プルーン 牛乳	あげいも 牛乳 <small>じゃがいも、ミックス粉、牛乳、ざらめ</small>	マシュマロフレーク 牛乳 コーンフレーク、マシュマロ、バター	バームクーヘン 牛乳	
きょうしゅうく	31日					
	ごはん 米					
	味噌汁 木綿豆腐、小松菜、にんじん					
	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉、しょうが					
	きゅうりともやしの酢の物 きゅうり、もやし、カニカマ					
りんご						
もちもの	はし					
おやつ	ハッピーターン 一口ゼリー 牛乳					

栄養価 1 カ月平均

エネルギー 554kcal
たんぱく質 21.4g
脂質 20.7g
カルシウム 300mg
鉄 1.7mg
食塩相当量 1.5g

※この平均はおやつのも
栄養価も含まれます。

