

7月給食だより

給食目標 【夏の食生活について知ろう】

6月も気温の高い日がありましたが、夏本番はこれからです。食事をしっかりと、暑さに負けない体づくりをしたいですね。

暑さに負けない食生活について

シャウエッセンの提供について

日本ハム株式会社より、旭川市の小中学校全校にシャウエッセンを無償提供されることになりました。

日本ハムの工場が旭川市にあるのを知っていますか。日本ハム北海道ファクトリー旭川工場は、昭和36年(1961年)から旭川市で製造を始め、道内で販売されるすべてのシャウエッセンはこの工場で作られています。

Cコースは7月21日(火)を予定しています。お楽しみに!

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすです。




のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

◆ 生活リズムを整えて毎日を過ごしましょう ◆

月	火	水	木	金
<p>■ こんだてのお知らせ ■</p> <ul style="list-style-type: none"> 8日の骨なししいらフライは「しいら」という魚を使ったフライです。 15日に使用するミニトマトは、東旭川産の予定です。地元野菜を味わっていただきます。 		<p>[1日] 591kcal</p> <p>米粉小バターパン 牛乳 スパゲティナポリタン オムレツ(ハウレンソウ) 枝豆</p>	<p>[2日] 593kcal</p> <p>ごはん 牛乳 荳わかめのみそ汁 イカリングフライ② 大豆ふりかけ</p>	<p>[3日] 594kcal</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 もやしのナムル</p>
<p>[6日] 612kcal</p> <p>ごはん 牛乳 小松菜のふわふわ卵汁 ごぼうと油揚げの きんぴら バナナ</p>	<p>[7日] 645kcal</p> <p>ごはん 牛乳 ポークハヤシライス 福神漬 すいか</p>	<p>[8日] 623kcal</p> <p>米粉コッペパン 牛乳 アルファベットスープ 骨なししいらフライ 冷凍みかん マーシャルビーンズ</p>	<p>[9日] 622kcal</p> <p>ごはん 牛乳 開花煮 塩昆布きゅうり ピーチゼリー</p>	<p>[10日] 658kcal</p> <p>ごはん 牛乳 海の幸のピリ辛スープ 豚肉と野菜のソテー アーモンド</p>
<p>[13日] 657kcal</p> <p>ごはん 牛乳 豚丼(具) 半ペンスープ バナナ</p>	<p>[14日] 639kcal</p> <p>ごはん 牛乳 五目煮 にしん生姜煮</p>	<p>[15日] 630kcal</p> <p>食パン 牛乳 ジャガイモと卵のポタージュ おからメンチカツ ミニトマト② パック中濃ソース</p>	<p>[16日] 666kcal</p> <p>ごはん 牛乳 豆とん汁 豚キムチ 元気ヨーグルト</p>	<p>[17日] 590kcal</p> <p>ごはん 牛乳 チャップスイ 鉄腕ギョーザ② グレープフルーツ</p>
<p>[20日]</p> <p> 海の日</p>	<p>[21日] 812kcal</p> <p>ごはん 牛乳 夏野菜カレー シャウエッセン② フルーツのゼリーあえ</p>	<p>[22日] 685kcal</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐とベーコンの中華煮 さばみそ煮</p>	<p>[23日] 660kcal</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉と芋の生姜煮 小松菜のごま和え バナナ</p>	<p>たのしい夏休みを!</p> <p></p>

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの○の中に個数が書いてあります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。



東旭川学校給食センター
“ポブラキッチン” Cコース