

7月給食だより

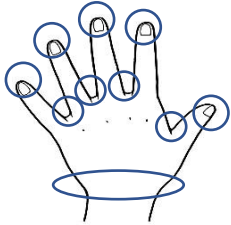
給食目標【夏の食生活について知ろう】

夏は暖かく体を動かすには持ってこいです。夏の暑い日に気をつける食生活のポイントはいくつかありますが、食中毒の予防と、暑さに負けない食事について紹介します。気をつけてみてください。

【食中毒を予防しよう】

食中毒を予防するために、みんなにできることの1つが手洗いです。石けんをつけた丁寧な手洗いをお願いします。

☆汚れの残りやすい部分に気をつけて！



指先、つめ、ゆびの間、手首は洗い残しが多いので、特に丁寧に洗いましょう。

【暑さに負けない食事】

夏を元気に過ごすために気をつけることは以下の通りです。

①朝・昼・夕の食事を

規則正しくとりましょう



②早寝・早起きをし

運動しましょう



③食事は主食・主菜・副菜

をそろえましょう



■ミニトマトについて■

14日に使用するミニトマトは東旭川産の予定です。地元の野菜を味わっていただきましょう。



月	火	水	木	金
[3日] 680kcal	[4日] 616kcal	[5日] 578kcal	[6日] 592kcal	[7日] 621kcal
麦ごはん 牛乳 ポークハヤシライス 福神漬 フルーツみつ豆	ごはん 牛乳 豆腐とペ-コンの中華煮 もやしと水菜のごま和え グレープフルーツ	米粉小バターパン 牛乳 ラトウユのスパゲティ オムレツ 枝豆	ごはん 牛乳 カミカミごぼう汁 タラザンギ	ごはん 牛乳 みそ汁(切り干し大根入り) 青梗菜のチンジャオロースー 元気ヨーグルト
[10日] 723kcal	[11日] 648kcal	[12日] 601kcal	[13日] 629kcal	[14日] 581kcal
ごはん 牛乳 豚肉と芋の生姜煮 さばみそ煮 オレンジ	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 もやしときゅうりの塩昆布和え アーモンド	米粉コッペパン 牛乳 ポテトベーコンのスープ 鶏肉のマリネソテー バナナ	ごはん 牛乳 チャップスイ 焼きぎょうざ② ふりかけ(のりごま) アップルシャーベット	ソフトフランスパン 牛乳 半べんのフワフワかき玉スープ ミックスポテト ミニトマト② マーシャルビーンズ
[17日]	[18日] 676kcal	[19日] 665kcal	[20日] 641kcal	[21日] 636kcal
海の日 	麦ごはん 牛乳 シーフードカレー 福神漬 すいか	ごはん 牛乳 すいとん汁 中華風そばろごはん(具) プリン	ごはん 牛乳 豚肉と芋の甘辛炒め にしんおろし煮	食パン 牛乳 海の幸のピリ辛スープ かぼちゃコロツケ 温野菜・パック中濃ソース バナナ



今年(ことし)は7月30日(日)が夏の土用の丑の日

土用の丑の日といえば「うなぎ」です。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、暑さに弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。うなぎだけでなく、「う」がつく食べものを食べると夏負けしないといわれていますよ。

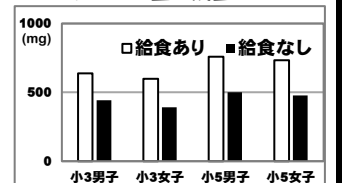
「う」のつく食べ物



夏休み中もカルシウムを意識しよう☆

学校給食がある日とない日で、カルシウムがとれている量を調査した

結果によると、牛乳200mlパックで1本分のカルシウム不足が見られるそうです。牛乳を飲む、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を食べる、豆腐や小魚などをコツコツ食べることでカルシウムがとれますよ。



※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
“ポプラキッチン” Cコース

