令和３年６月１８日発行　西神楽小学校担当　花山

７月 給食だより

今月の目標

夏の食生活について知ろう

おねがい

給食費は期日までの納入をお願いします。

給食の食材は保護者の皆様からの給食費で購入しています。

夏を元気に過ごすための ～夏バテ対策～

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。暑い夏を元気に乗りきるためにも、夏バテの対策を行いましょう！！

栄養バランスの良い食事をとろう	しっかり睡眠をとろう	軽い運動や入浴で汗をかこう	こまめに水分補給しよう
栄養が偏らないよう、好き嫌いしないで、しっかり食べましょう。	体力をしっかり回復させるためにも夜更かしせず、十分な睡眠をとりましょう。	汗には、体温調節をスムーズに行うはたらきがあります。	のどがかわく前に、少しずつこまめに水やお茶で水分補給しましょう。

今月の給食について

毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。献立表と合わせてご注目ください。

里木さんの野菜について

西神楽で農業を営んでいる里木さんから、“生徒の皆さんが安心して食べられる美味しい野菜を食べてもらいたい”と、ピーマン・なす・トマトなどを無償で給食に提供していただけることになりました!!皆さん、お楽しみに♪

おすすめ給食レシピ　みそちゃんこ汁

●お好みで調味料を加減してください。

材料（4人分）

- 鶏もも肉(一口)…100ｇ
- 大根（いちょう）…1/4本
- 人参（いちょう）…1/4本
- 白菜（ざく切り）…２枚
- もやし…40ｇ
- ねぎ（小口切り）…適量
- 酒…小さじ１
- みりん…小さじ１
- みそ…大さじ２
- ごま油…適量
- 昆布…4ｇ
- 削り節…4ｇ
- 水…カップ３杯

～作り方～

① 昆布とかつお節の合わせだしをとる。
② 鶏肉・大根・人参を煮る。
③ ねぎ以外の野菜も煮る。
④ ごま油以外の調味料を入れる。
⑤ ねぎとごま油を入れて一煮立ちさせたら完成です♪

旭川市立西神楽小学校

しょうがっこう 小学校 7月 こんだてひょう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の目標 夏の食生活について知ろう	7月 平均栄養価 ●エネルギー(650kcal) 641Kcal ●蛋白質(21.1g-32.5g) 25.2g ●脂質(14.4g-21.6g) 18.8g ●食塩(2.5g) 2.3g	里マークがついている日は、里木さんちのおいしい野菜を使う日です♪	**1日** 594kcal ・豚丼 ・いもとわかめのみそ汁	**2日** 750kcal ・ソフトフランスパン ・スーミータン ・白身魚のプロバンス風 ・選んだデザート ・マーシャルビーンズ セレクトデザートの日
5日 733kcal ・麦ごはん ・チキンカレー ・福神漬 ・フルーツカクテル	**6日** 611kcal ・ごはん ・キャベツたっぷり豚汁 ・いわしの梅煮 ・トマト	**7日** 583kcal ・米粉小バターパン ・ラタトゥユのスパゲティ ・えびフライ ・枝豆	**8日** 619kcal ・ごはん ・豚肉と芋の南蛮煮 ・塩昆布きゅうり ・洋梨シャーベット	**9日** 614kcal ・ごはん ・すりみ団子汁 ・チンゲンサイのチンジャオロース
12日 698kcal ・ごはん ・八宝菜 ・焼き餃子(2コ) ・グレープフルーツ	**13日** 650kcal ・ごはん ・豆腐と豚肉のみそ炒め ・ほうれん草とコーンのおひたし	**14日** 593kcal ・食パン ・米粉中華風コンソメスープ ・ソースホキフライ ・トマト ・元気ヨーグルト	**15日** 536kcal ・ごはん ・大根の照り煮 ・からしあえ	**16日** 642kcal ・米粉コッペパン ・海の幸ピリ辛スープ ・ミックスポテト ・キウイフルーツ ・アーモンド
19日 726kcal ・麦ごはん ・たまごカレー ・福神漬 ・すいか	**20日** 623kcal ・ごはん ・豆腐のオイスターソース煮 ・海藻サラダ ・オレンジ	次のおやつには、どのぐらいの砂糖が入っているのでしょうか？（砂糖は 1本5 グラムです。） プリン 4本 チョコレート1まい 7本 あめ2こ 2.5本 アイスクリーム 1本 缶ジュース 1本（サイダー・350ミリリットル） 5本 ★1日にとっていい砂糖の量は、だいたい20グラム（4本）です。		

●牛乳は毎日付きます。●物資の都合で給食の一部が変更になることがあります。●スプーンの日はスプーンがつきます。