

もくもく



札幌市立あやめ野小学校・豊園小学校

平成22年 7月



7月のよていこんだて



※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※物流や価格変動など、都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
<p>水分補給で熱中症を防ごう</p>	<p>熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のもから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。</p>	<p>1日 ビビンバ こまつなのスープ ちくわの2色あげ いちごのデザート 〈豊園小6年給食なし〉</p>	<p>2日 ごはん すきやき あげぎょうざ ※1 えだまめ 〈豊園小6年給食なし〉</p>	
<p>5日 あげパン イタリアンスープ ラーメンサラダ くだもの(さくらんぼ)</p>	<p>6日 ごもくごはん みそ汁 ほっけのオートミールフライ おひたし 〈あやめ野小6年給食なし〉</p>	<p>7日 ひやむぎ ほしのコロッケ くだもの(すいか) 〈あやめ野小6年給食なし〉</p>	<p>8日 ほうれん草のピラフ おさつフリッター ミニトマト 〈あやめ野小6年給食なし〉</p>	<p>9日 ごはん ジンギスカン たたききゅうり くだもの(みかん)</p>
<p>12日 よこわりりバンス ワンタンスープ メンチカツ コロコロサラダ</p>	<p>13日 にくいためどん みそ汁 くだもの(パイ)</p>	<p>14日 スパゲティミートソース あおのりポテト くだもの(りんご)</p>	<p>15日 パエリア しろみ魚のハーブフライ マセドニア スペインのりょうり</p>	<p>16日 ごはん ふたじる さけのからあげ おかかふりかけ 〈豊園小4年給食なし〉</p>
<p>19日 うみの日 </p>	<p>20日 ごはん マーボー豆腐 さんまのこんぶあげ いそあえ 厚岸産</p>	<p>21日 冷麺 バターポテト くだもの(メロン)</p>	<p>22日 エスカロップ コールスローサラダ アイスクリーム 根室めいぶつ</p>	<p>23日 しゅうぎょう式 </p>

※1 発注の都合により、“釧路産たらフライ”から“あげぎょうざ”に変更します。

夏の食事の8つのポイント



本格的な夏が近づいてきました。暑い夏はどうしても食欲不振になりやすく、生活リズムも乱れがちになります。

な んでも食べて
夏バテ知らず

バランスの良い食事は、夏バテの予防になります。

つ めたいものは
ほどほどに

冷たいものの食べすぎは、おなかをこわす原因になります。

や めよう！とりすぎ
おやつにジュース

おやつやジュースのとりすぎは虫歯の原因になってしまいます。また、肥満の原因にもなります。

す ききらいを
克服しよう

夏休み中に、一つでもきらいな食べ物を減らせるように挑戦してみましょう。

み どの仲間
たっぷり

冷たい麺を食べる機会が増えますが、野菜が不足しがちになります。メニューを工夫して、たっぷり食べましょう。

の むならお水
またはお茶

ジュースは余計のどが渇き、糖分をとりすぎて悪循環になります。

しょく よくモリモリ
元気な子

元気に動いて、しっかり食べることが健康の第一歩です。

じ かんを決めて
1日3食

生活リズムをつくる上で、食事はとても大切です。



食中毒に気をつけましょう!!



これから食中毒が発生しやすい季節がやってきます。しかし、日頃からちょっとした注意で予防することができます。ぜひご家庭でも以下の点に心がけて下さい。



菌をつけない
(しっかり手洗い)

菌を増やさない
(食べ物、飲み物の保存に注意)

菌をやっつける
(十分な加熱を)



