

もくもく






札幌市立あやめ野小学校・豊園小学校

平成23年 7月

※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
 <h2>7月のよていこんだて</h2> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>給食のない日 7/12~7/14 あやめ野小6年生 7/25 あやめ野小・豊園小</p> </div>				
4日 みそ どん 味噌かつ丼 チンゲン菜のスープ いそあ こまつな 磯和え(小松菜・もやし)	5日 よこわりバンズ キャロットポタージュ さかな 魚のメンチカツ もやしのごまサラダ	6日 ごはん ジンギスカン たたききゅうり こさかな つくだに 小魚の佃煮	7日 冷やしきつねうどん ごまポテト くだもの(プラム)	8日 わかめごはん けんちん汁 さんまの南部揚げ さくらんぼ
11日 ごはん マーボー豆腐 くしろさん 釧路産たらざんぎ だいこん 大根サラダ	12日 バターロール ブロッコリークリーム煮 あさりのカリッとサラダ くだもの(冷凍みかん)	13日 あつあ い にくいた どん 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁(じゃがいも・わかめ) くだもの(パイン)	14日 ひやむぎ 冷麦 スパイシーポテト くだもの(プラム)	15日 えびピラフ やさい 野菜コロッケ あつあ 厚揚げサラダ
18日 うみ ひ 海の日	19日 黒コッペパン みそ 味噌ワタンスープ たこ焼き風天ぷら 小松菜サラダ	20日 スープカレー ほうれん草とベーコンのサラダ ヨーグルト	21日 冷やしたぬきうどん チーズポテト くだもの(冷凍みかん)	22日 やきふた 焼豚チャーハン とうふ 豆腐ナゲット フルーツミックス
25日 しゅうぎょうしき 終業式	 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>暑くなってきました。夏場は、いつも以上に ていねいに手洗いしましょう。</p>  </div>			



夏、到来！！



6月21日に今年初の食中毒警報が発令されました。いよいよ暑い夏の到来です。暑い日が続くと、食欲がなくなり、冷たいものばかり好んで飲んでしまい、その結果夏バテしてしまいます。夏バテをしないように、毎日三食しっかり食べるように心掛けましょう。

夏の食生活に気をつけて元気に過ごしましょう



食中毒に気をつけて！！

食中毒の予防のために、食事や調理の前、外から帰った後などは、せっけんを使いしっかり手を洗うようにしましょう。

また、食材の購入後はすぐに冷蔵庫に入れるようにし、調理の時は十分に加熱しましょう。



上手に水分補給を！！

汗を多くかく夏場は水分補給が大切です。のどが渇いてから飲むのでは遅いので、のどが渇く前に飲むことが重要です。

しかし、甘いジュースやスポーツドリンクには、10%の糖分(500mlだと50gの砂糖)が含まれているものがあります。飲み過ぎは、糖分の摂り過ぎになってしまうので気をつけましょう。



普段の水分補給は、水やお茶、牛乳が適しています。特に牛乳は、給食のある日はコップ1杯、給食のない土日や夏休みはコップ2杯を飲むように心掛けましょう。

旬のものを食べましょう

旬の新鮮な食材は、おいしく栄養価も高くなっています。その食材がおいしい時期に食べると、好きになる可能性が高まるようです。

また、夏野菜には水分が多く、水分補給の役目やほてった体を冷ます効果があります。



夏が旬の主な食べ物

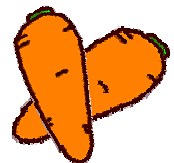
きゅうり・ピーマン・とうもろこし・オクラ・なす・トマト・枝豆・かぼちゃ・さやいんげん・レタス・いか・かつお・ウニ・まあじ・まいわし・すいか・メロン・桃・梨

生活リズムを崩さないようにしましょう

生活リズムが崩れると、朝食を抜いて間食をし、昼食の時間にお腹が空かずにまた間食するなど悪循環になります。生活リズムを崩さず、三食しっかり食べましょう。特に暑い夏は、食欲がなくなり栄養バランスが崩れがちです。栄養不足で抵抗力が弱まると、夏バテしたり、夏かぜをひいたり、食中毒にかかりやすくなるので注意しましょう。

給食レシピ紹介（にんじんが苦手な子供も食べられるゼリー）

キャロットゼリー（プリン型4～6個分）



（材料）	
にんじん	100g（1/2本）
砂糖	大さじ2と1/2
水	適量
ルゾージュ	150ml
粉寒天	3g
砂糖	大さじ2と1/2
水	200ml

（作り方）	
①	にんじんはすりおろして、ひたひたの水でやわらかくなるまで煮て、砂糖を加えてさらに煮る。（にんじんは、すりおろさずに煮てからミキサーにかけるとよりなめらかに仕上がります。）
②	粉寒天と水を鍋に入れてよく混ぜ、火にかける。
③	沸騰したら弱火にして、2～3分煮たてしてから砂糖を入れる。
④	あら熱をとってから、オレンジジュースと①を混ぜて型に流しこみ、冷蔵庫で冷やし固める。