

食育だより

学校給食臼田センター



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

7月の給食目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。

暑さに負けない体づくりを!

日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p>  <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<p>★バランスのよい食事</p>  <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しっかり睡眠</p>  <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>	<p>★こまめな水分補給</p>  <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p> 

夏ばてを防ぐ! 食事ポイント

1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



水分補給で

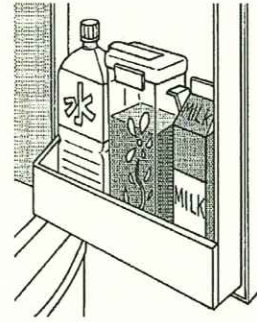
熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



冷蔵庫に常備する飲み物について

ご家庭では、いつものような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。



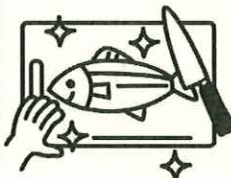
夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則——食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことにご注意ください



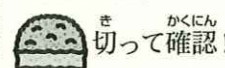
カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。



★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

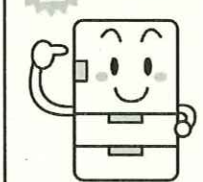
つけない

手、調理器具、野菜などは、よく洗う



増やさない

生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する



やっつける

肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する



今月の佐久市産の野菜は
キャベツ・きゅうり・チンゲン菜
レタス・ズッキーニ・たまねぎ
です。どんな料理に登場しているのか
探しながら食べてみてくださいね。

7月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしゅうぐすだせんたー
佐久市学校給食臼田センター

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		実働 小学校	実働 中学校	
				1#	2#	3#	4#	5#	6#			
1	木	コッペパン ミニトマト ほうれん草オムレツ ひじきとパプリカのサラダ チンゲン菜のミルクスープ	★	たまご 鶏ささみ 鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき 海藻ミックス 生クリーム	パプリカ にんじん チンゲン菜 ミニトマト	きゅうり きゃべつ たまねぎ しめじ	コッペパン さとう	米油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	708 323 239 3.5	
2	金	ごはん さばのカレー焼き 白菜漬 わかめのみそ汁	★	さば かつおぶし 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい きゃべつ たくわんづけ たまねぎ えのきだけ	米		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	785 288 27.7 2.3	
5	月	ごはん 鯛せんざんき(タイのから揚げ) 糸寒天のごま酢あえ 夏とん汁	★	たい 糸かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 糸寒天	にんじん	きゃべつ きゅうり ごぼう はくさい ズッキーニ たまねぎ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	819 35.0 23.2 3.3	
6	火	コッペパン チリピーンズ さっぱりポテトサラダ レタスのスープ	★	豚肉 大豆 ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ きゅうり きゃべつ しめじ レタス	コッペパン さとう かたくり粉 じゃがいも	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	743 35.1 27.1 3.3	
7	水	ちらしずし 笹かまの磯辺揚げ 星のチーズのおひたし 天の川汁 冷凍ミカン	★	笹かまぼこ 糸かまぼこ	牛乳 青のり 星形チーズ	ほうれん草 チンゲン菜 にんじん オクラ	きゃべつ たまねぎ 干しシイタケ みかん	米 天ぷら粉	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	765 29.8 17.6 4.4	
8	木	米粉パン 鶏肉のバーベキューソース ツナコーンサラダ トマト味ABCスープ	★	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ すりおろしりんご レモン果汁 きゃべつ きゅうり コーン	米粉パン さとう じゃがいも ABC加工	オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	747 43.1 20.4 2.8	
9	金	ごはん 豚肉の中華炒め 春雨サラダ ホタテとわかめのスープ	★	豚肉 ホタテ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが だけのこ きゃべつ きゅうり はくさい たまねぎ	米 さとう かたくり粉 春雨	米油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	707 29.1 14.9 2.9	
12	月	わかめごはん レモンがゼリー ポテトカップグラタン ゆでとうもろこし 鶏肉とかぶのスープ	★	鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	ほうれん草 とうもろこし かぶ たまねぎ えのきだけ	米 じゃがいも レモンがゼリー		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	756 21.6 16.9 2.7	
13	火	コッペパン 厚揚げのミートソースかけ フレンチサラダ キャベツとリコパのスープ煮	★	きぬ厚揚げ 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん むき枝豆	たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン	コッペパン さとう かたくり粉 じゃがいも	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	741 32.2 27.3 3.4	
14	水	ごはん にじますの甘辛揚げ きゃべつとわかめの酢の物 レタスのみそ汁	★	にじます 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゃべつ きゅうり えのきだけ たまねぎ レタス	米 かたくり粉 さとう	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	728 31.7 17.4 2.1	
15	木	パンブキンパン ニョッキのトマトソース チキンとごぼうのサラダ 切干大根のスープ	★	ウインナー 鶏ささみ みそ ベーコン	牛乳	かぼちゃ トマト缶 ほうれん草 にんじん チンゲン菜	たまねぎ ごぼう きゅうり 切干大根 えのきだけ	パン 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 オリーブ油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	688 28.0 18.9 3.8	
16	金	ごはん チンジャオロースー もやしのにじみ酢あえ 糸寒天入りコトと卵のフカアブ	★	豚肉 たまご	牛乳 糸寒天	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが たけのこ もやし きゅうり たまねぎ はくさい えのきだけ	米 さとう	米油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	752 34.9 17.7 2.4	
19	月	ごはん さけの塩麹焼き チンゲン菜のごま酢あえ キャベツのみそ汁	★	さけ 糸かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜	きゅうり きゃべつ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	694 32.6 14.7 2.2	
20	火	コッペパン チキンのハーブ焼き ヨーグルトあえ ウインナーポトフ	★	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん むき枝豆 かぼちゃ	もも缶 みかん缶 パイン缶 カットゼリー たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	756 37.2 18.7 2.3	
21	水	麦ごはん のり塩大豆 きゃべつのもみ漬 夏野菜カレー	★	大豆 かつおぶし 豚肉	牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ トマト缶	きゃべつ きゅうり ごぼう漬 ズッキーニ なす たまねぎ	米 大麦 かたくり粉 じゃがいも カレールウ	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	853 27.9 26.5 3.4	
22	木	海の日										
23	金	スポーツの日										
26	月	ごはん サクサクみのむし なめたけあえ ズッキーニのみそ汁	★	鶏ささみ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい もやし えのきだけ たまねぎ ズッキーニ ねぎ	米 かたくり粉 じゃがいも	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	621 22.4 17.0 2.0	
27	火	はちみつレモントースト ミートボール 海藻サラダ 鶏肉と野菜のスープ	★	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻ミックス 糸寒天	にんじん チンゲン菜	レモン果汁 きゅうり きゃべつ コーン えのきだけ	食パン はちみつ さとう	マーガリン	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	746 28.2 25.6 1.6	