

7月給食だより

夏の食事について

少しずつ日差しも強く、気温や湿度が高くなる季節になってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気にすごしましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

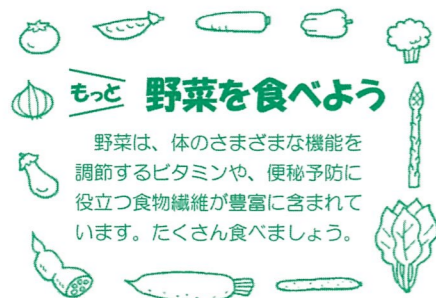
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



しっかりと食べて夏ばて予防!

暑いからといって冷たいものはかり食べたり、1食抜いた食生活をしているとさらに元気がなくなり、夏ばてにつながります。朝・昼・晩の1日3回の食事を毎日バランスよく食べるように心がけましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ちょい足して野菜をとろう

さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

募集

おいしい給食で子どもたちを笑顔に 学校給食センター調理員(会計年度職員)募集

募集人数 若干名
 業務内容 学校給食の提供に関する業務全般(調理、洗浄、清掃等)
 ※調理師免許は必要ありません。
 勤務時間 午前8時00分～午後4時00分 ※時間に変動のある日もあります。
 給与 有資格者(5年未満) 1日(7時間) 8,180円
 無資格者 1日(7時間) 7,423円
 応募方法 履歴書(写真添付)を持参の上、学校給食センターまで本人がお越しください。簡単な面接を行います。資格を有する方は、資格を証明するものの写しを履歴書に添付してください。
 詳細 教育委員会 学校給食センター ☎25-2573



2023(令和5年).7.3
足寄町学校給食センター

7月予定献立表

日	主食 (働く力や体温になる)	主菜 (肉や骨など体をつくる)	副菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養を補う)	牛乳
3月	ごはん 精白米	さんまうまか煮 さんまうまか煮	野菜炒め(減量) もやし、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン	千切りみそ汁 白菜、大根、玉葱	牛乳
4火	かぼちゃパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、かぼちゃ	ヤンニョムチキン 鶏肉	黒醤油スープ もやし、小松菜、メンマ、長ねぎ		牛乳
5水	あんかけ焼きそば 焼きそば麺、豚肉、玉葱、白菜、筍、人参、木耳、チンゲンサイ、うずら卵			レタスのスープ/ごまなしミニフィッシュ レタス、ベーコン、鶏卵/ごまなしミニフィッシュ	牛乳
6木	食パン 食パン		ブロッコリーサラダ ブロッコリー、人参	カレー/ミルク コーヒー 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、牛乳/ミルク コーヒー	牛乳
7金	三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、いんげん			がらや団子汁/セタデザート2023ver がらや団子、ごぼう、厚揚げ、人参、長ねぎ、椎茸、鶏肉/ブルーベリーゼリー、マスカットゼリー、ナタデココ、タピオカ風こんにゃく	牛乳
10月	ごはん/ひじきのり 精白米/ひじきのり	ホキフライタルソース ホキフライ	麻婆ナス(減量) なす、豚肉、長ねぎ	豆腐とねぎのみそ汁 木綿豆腐、長ねぎ	牛乳
11火	ミルクベーパーン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏肉のレモンペッパー焼き 鶏肉	コーンサラダ コーン、キャベツ、人参、まぐろ	白菜のスープ 長ねぎ、白菜、春雨	牛乳
12水	トマトスープパ スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、セロリ、チンゲンサイ、マッシュルーム、生クリーム			スイートさつま さつま芋、生クリーム	牛乳
13木	揚げパン・きな粉 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン		もやしナムル もやし、人参、茎わかめ	もずくと卵のスープ もずく、鶏卵、人参、木耳	牛乳
14金	五目ごはん 精白米、鶏肉、昆布、ひじき、ごぼう、人参		大根のうめ風味づけ 大根	塩ちゃんこスープ 白菜、にら、筍、長ねぎ	牛乳
18火	菜めし 精白米	肉豆腐 しらたき、木綿豆腐、豚肉、枝豆	春雨サラダ 春雨、もやし、ハム	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
19水	焼きうどん うどん、豚肉、人参、玉葱、キャベツ	アメリカンドック道東風 アメリカンドック		ラディッシュスープ 大根、人参	牛乳
20木	メロンパン 小麦粉、砂糖、マーガリン、鶏卵		ラーメンサラダ ラーメン、茎わかめ、キャベツ、人参	ポテトポタージュ じゃが芋、牛乳、生クリーム	牛乳
21金	夏野菜カレー 精白米、豚肉、玉葱、人参、ズッキーニ、赤パプリカ、なす、トマト	福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸		果物ティーパンチ パイナップル、みかん、黄桃、キウイ、バナナ、カラフル杏仁	牛乳

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考に活用下さい。

献立のお知らせ



七タは季節の節目となる「五節句」の一つです。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「ぞうめん」を食べる風習があります。北海道では8月7日が七タです。

7日: セタデザート2023ver

2種のゼリーやナタデココを使用して作るスペシャルデザートの登場です。中に入っているカラフルな丸いものは何かな? 考えながら食べてみましょう。

新メニュー

12日: スイートさつま

さつまいもにたっぷり生クリームを練りこみます。スイーツ感覚で食べてね。

19日: アメリカンドック道東風

アメリカンドックにはケチャップやマスタードをつけて食べるのが一般的とされています。しかし道東のお祭りの出店では、魚肉ソーセージを使ったフレンチドックに砂糖をつけて食べる文化があります。今回はグラニュー糖をたっぷりまぶします。

<<足寄産食材の紹介>>

新メニューです!

7月10日: 麻婆ナス(減量)

7月21日: 夏野菜カレー

下愛冠のアイザックスさんが

作ったなすを使います。なすは余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、夏バテ防止に おすすめの野菜ですよ!

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	659kcal	23.2g	23.7g
中学生	794kcal	27.9g	28.6g
高校生	660kcal	21.3g	21.0g

(※高校生は、牛乳を除く)