

給食だより

7月

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボーッとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のこと気につけましょう。

夏ばて予防

- 1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷や中華やそうめんだけでは栄養が足りません。

- 2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。特に朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

- 3 夏野菜をたくさん食べよう



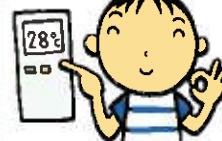
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

- 4 牛乳も忘れないで飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいるようです。成長期の吸収率の高いカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

- 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体温を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出でて体を動かし、汗をかきました。汗水不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりも早起き」をモットーに生活しましょう。

夏の食生活チェック

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888

夏の行事と行事食

七夕 (7/7) ★

季節の節目となる「三旬句」の一
つ、「日本十勝後妻」という伝説と、
中国の「祇姫と夢姫」の伝説がも
とになって、現在のような行事に
なりました。夜空に淨かぶ天の川
や、横縞りの糸に見立てて「そう
めん」を食べる風習があります。



土用の丑 (今年は7/23) ☷

立夏前の約18日間を「夏の土用」
といい、この期間にある壬の日のこ
とです。暑さ厳しいこの時期に、未
熟豊かなうなぎや、「う」のつく
村を食べて、運運を願う風習があります。



お盆 (7/15または8/15前後の)

亡くなつた人の靈魂が戻つてくる
とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の收穫に感謝する行事がも
とになっています。仏教では生き物
を殺す「殺生」を避けることから、
野菜や豆類など作る「精進料理」
が用意されます。



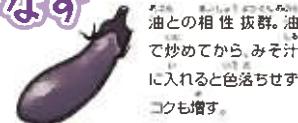
夏の行事と行事食

夏の行事の一つ「七夕」や、うなぎを
食べる風習のある「土用の丑」。ご先祖様の靈をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。



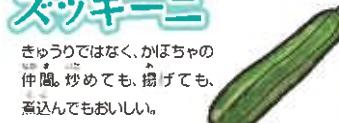
夏の健康づくりに夏野菜!

なす



油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

スッキニ



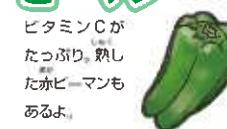
きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでおいしい。

トマト



太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。

ピーマン



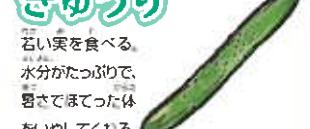
ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

かぼちゃ



じつはかぼ。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

きゅうり



石の実を食べる。水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。

むかわ食育の日 (7月20日)

今月のむかわ食育の日メニューの注目は、「ほべつメロン」です。

あまくておいしい「がく」な、ほべつメロンが今年も給食に登場します。

お楽しみに♪他にも、7月の給食には、トマトやなす、ピーマンなどたくさんあるむかわの旬の食べ物を使用しています。7月の給食もお楽しみに☆



7月 予定献立表

2022年（令和4年）

月	火	水	木	金
【エネルギー表示の見方】	【7月平均栄養価】			1 午前4時・午前5時・午前6時・午前7時
小低 12年生 小中 3.4年生 小高 5.6年生 中 中学生	エネルギー 510kcal 592kcal 667kcal 755kcal	たんぱく質 23.8g 26.3g 28.6g 32.3g	脂質 20.0g 21.6g 22.9g 25.9g	食塩相当量 2.4g 2.6g 2.8g 3.3g
	●牛乳は毎日つきます。			・ ごはん ・ いものみそ汁 ・ 鮭の甘酢たれ ・ ピーマンのごま和え
	●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。			牛・魚 魚の旨味じ(魚味)・鰹味・じゃがいも・野菜味・青 味・豚肉・ヨシタ・春・玉ねぎ・春菊味・アスパラ・しらす味 ビーフ味・セリ・ニンジン味・唐揚味・唐味
4 午前4時・午前5時・午前6時・午前7時	5 午前5時・午前6時・午前6時・午前7時	6 午前4時・午前5時・午前6時・午前7時	7 午前5時・午前6時・午前6時・午前7時	8 午前4時・午前5時・午前6時・午前7時
・ ごはん ・ もずくみそ汁 ・ 肉じゃが ・ ひじきサラダ	・ スライスパン ・ 鶏のミネストローネ ・ 鶏肉のはちみつ焼き ・ リヨネーズポテト ・ りんごジャム	・ ごはん ・ ワンタンスープ ・ チンシャオロース ・ ハリハリサラダ	・ うどん ・ 鶏うどん ・ 鹿児島の豚肉のみそ炒め ・ 塵入りゼリーミックス	・ ごはん ・ 旨味とねぎのみそ汁 ・ 鶏肉と大根のソテー ・ もやしカレーサラダ
牛・魚	牛乳・新鮮・イーストフード・マークリン	牛・魚	牛乳・煮物	牛・魚
牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・小わし・枝豆・玉ねぎ	牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・玉ねぎ	牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・玉ねぎ	牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・玉ねぎ	牛・魚・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・玉ねぎ
新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮
牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮
11 午前4時・午前5時・午前6時・午前7時	12 午前5時・午前6時・午前6時・午前7時	13 午前4時・午前5時・午前6時・午前7時	14 午前5時・午前6時・午前6時・午前7時	15 午前4時・午前5時・午前6時・午前7時
・ ごはん ・ 鮭の旨味のみそ汁 ・ さばのみそ煮 ・ 大根の炊煮	・ パーティール ・ ミートボールスープ ・ ワインナーのケチャップソテー ・ ほうれん草とコーンのサラダ	・ ごはん ・ わかめスープ ・ ピピンハゲ ・ 香頃の中華和え	・ スパゲティ ・ 鹿野賀ミートスパゲティ ・ ポテトサラダ	・ ごはん ・ しいたけのみそ汁 ・ じゃが豚牛丼 ・ 人魚シリシリ
牛・魚	牛乳・新鮮・イーストフード・マークリン	牛・魚	牛乳・煮物・豆乳味噌	牛・魚
牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ	牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ	牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ	牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ	牛・魚・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ
新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮
牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮
18 海の日	19 午前4時・午前5時・午前6時・午前7時	20 午前5時・午前6時・午前6時・午前7時	21 午前5時・午前6時・午前6時・午前7時	22 午前5時・午前6時・午前7時
	・ パーチャパン ・ 白身のチャウダー ・ ハンバーグ ・ コールスロー	・ ごはん ・ ごまけ ・ なべし芋 ・ ほベツメロン	・ めん ・ 拌々麵 ・ ごぼうコロッケ ・ もやしナムル	・ ごはん ・ ポークハヤシライス ・ ハムサラダ ・ 冷凍みかん
牛・魚	牛乳・新鮮・イーストフード・マークリン	牛・魚	牛乳・煮物・ひんなり	牛・魚
牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ	牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ	牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ	牛乳・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねぎ・枝豆・玉ねギ	牛・魚・新鮮(牛乳)・人魚・新鮮・魚なし・枝豆・玉ねギ・玉ねギ
新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮
牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮	牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮
25 午前5時・午前6時・午前7時			【むかり屋の食材】	
・ ごはん ・ あけのみそ汁 ・ ミンチカツ ・ 鶏肉といものみそバター炒め			・ ジャガイモ・キャベツ・きゅうり・ズッキーニ・だいこん・トマト・なす・にんじん・ピーマン・ほうれんそう・しいたけ・干ししいたけ	
牛・魚				※天候不順等により、産地が変わることがあります。
牛・魚・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮・新鮮				