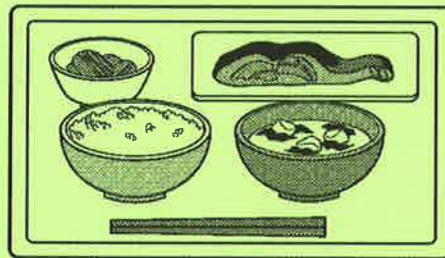


夏バテ予防のための食生活

暑い夏、夏バテして食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。夏バテを防ぐための食生活のポイントです。

1、偏った食事をしない

食欲がなくなり、あっさりとした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。スタミナ不足にならないためにも、主食、主菜、副菜、汁物をそろえることで栄養のバランスを整えましょう。



2、ビタミンB₁、ビタミンCの多い食べ物をとろう

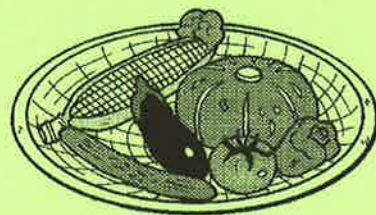
夏バテ予防には、ビタミンB₁やビタミンCの多い食べ物を食べると効果的です。

ビタミンB₁を多く含む食品には玄米、豚肉、大豆・大豆製品などがあります。ビタミンB₁は、疲労回復に効果的で、ねぎやにんにくと一緒に食べるとより効果的です。

ビタミンCは、野菜や果物に多く含まれます。特に赤ピーマンや黄ピーマンの含有量は多く、約1個で1日に必要な量を超えています。ビタミンCは、体の抵抗力を高める作用があります。

3、夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には豊富なビタミン類や水分が含まれています。旬の時期は栄養価も高くおいしいので積極的に食べるようにしましょう。



夏が旬の野菜には、トマト、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、なす、とうもろこしなどがあります。

7月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー639kcal(640) たんぱく質24.6g(24) 脂質22.2g(22)
中学校	エネルギー777kcal(820) たんぱく質29.0g(30) 脂質25.6g(27)

7月 予定献立表

～7月の浦幌産食材～
豆類 牛乳 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
3月	ごはん	酢豚	はるさめサラダ	パインのクリームチーズ和え	牛乳	
	米	肉団子(鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉) 米油 じゃがいも にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん ケチャップ 中華スープの素(魚醤を含む)	はるさめ きゅうり コーン ハム ごま ごま油	パイン(缶) クリームチーズ	牛乳	
4月	ナスのミートスパゲティ		ベーコンポテト	コールスローサラダ	牛乳	
	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん なす セロリ にんにく ケチャップ 粉チーズ バター ウスターソース ドミグラスソース(小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス りんご含む)		じゃがいも ベーコン パセリ チーズ 牛乳 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ	牛乳	
5月	ごはん	大根のみそ汁	豚肉とごぼうのつくね	磯あえ	牛乳	
	米	大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	豚ひき肉 ごぼう 生姜 卵	ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
6月	ちらしずし	星空七夕汁	たらフライ	小松菜のごまあえ	牛乳	七夕献立
	米 鶏肉 にんじん れんこん えだまめ 油揚げ 卵	しらたき オクラ にんじん 長ねぎ 大根 かつお節 かつおエキス 昆布エキス	たら 卵 小麦粉 パン粉 米油	小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
7月	たまごパン	白菜とベーコンのスープ	グリルチキン	マカロニサラダ	牛乳	
	小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ベーコン たまねぎ にんじん はくさい セロリ コンソメ	鶏肉 にんにく	マカロニ にんじん きゅうり マヨネーズ	牛乳	
10月	夏野菜のカレー		さっぱりレモンゼリー	チーズ(中)	牛乳	チーズは 中学校のみ
	米 大麦 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ピーマン トマト なす 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース ケチャップ 小麦粉 バター 香辛料 はちみつ コンソメ		レモンゼリー(はちみつ レモン果汁) パイン(缶) ナタデココ	チーズ	牛乳	
11月	塩ラーメン		いかのチリソース	中華サラダ	牛乳	
	中華めん 豚肉 つと メンマ もやし コーン チンゲンサイ 長ねぎ 生姜 にんにく カットわかめ 豚骨 ラード ごま油 塩ラーメンスープ(ポークエキス チキンエキス りんご酢含む)		いか 小麦粉 ベーキングパウダー 米油 たまねぎ 生姜 にんにく パセリ ケチャップ タバコ トウバンジャン	キャベツ きゅうり にんじん ハム はるさめ ごま油 トウバンジャン	牛乳	
12月	ごはん	たまねぎのみそ汁	鮭の焼きづけ	ほうれん草のおひたし	牛乳	
	米	たまねぎ こまつな しめじ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鮭	ほうれん草 もやし かつお節	牛乳	
13月	わかめごはん	かきたま汁	生姜焼き	いんげんのゴマ味噌あえ	牛乳	
	米 米サラダ油 わかめごはんの素	豆腐 にんじん えのき つと 長ねぎ たまねぎ 卵 かつお節 かつおエキス	豚肉 生姜 水あめ ごま	さやいんげん もやし ごま しめじ	牛乳	
14月	黒糖パン	ウインナースープ	スパイシーチキン	フロッキーサラダ	牛乳	
	小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ウインナー コーン にんじん たまねぎ ほうれん草 セロリ コンソメ	鶏肉 シーズニングスパイス	フロッキー きゅうり キャベツ ハム りんご酢	牛乳	
18月	五目うどん		青のりポテト	まめまめサラダ	牛乳	北海道 みんなの日 献立
	ゆでうどん 鶏肉 カットわかめ 長ねぎ たけのこ にんじん つと しめじ かつおエキス 昆布エキス とうがらし		じゃがいも 青のり 米油	だいず えだまめ キャベツ マヨネーズ ごま	牛乳	
19月	ごはん・野菜ふりかけ	豚汁	厚焼きたまご	ひじき入りおひたし	牛乳	ふりかけは 小・中のみ
	米 ふりかけ(青菜)	豚肉 こんにやく 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 煮干し とうがらし かつおエキス 昆布エキス	卵	ほうれん草 にんじん ひじき かつお節	牛乳	
20月	カレーピラフ	コンソメスープ	チキンのレモンペッパー焼き	ひよこ豆と野菜のサラダ	牛乳	
	米 カレー粉 豚肉 たまねぎ コーン えだまめ コンソメ バター	たまねぎ 長ねぎ セロリ にんじん コンソメ	鶏肉 レモンペッパーオイル(レモン パセリ とうがらし マスタード)	ひよこ豆 キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー	牛乳	
21月	バターパン	鶏肉ときのこのクリーム煮	星のコロケ	コーンサラダ	ジョア	ジョアは マスカット味 です
	小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 食塩 バター	鶏肉 たまねぎ しいたけ しめじ にんじん ベーコン 牛乳 バター コンソメ	コロケ(じゃがいも たまねぎ 鶏肉 豚肉 パン粉 小麦粉 水あめ) 米油	キャベツ きゅうり にんじん コーン からし	脱脂粉乳 マスカット味 水あめ	

★材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

☆七夕献立☆

7月7日は七夕です。給食では6日(木)に七夕献立を実施します。『星空すまし汁』は、人参を織姫、オクラを彦星、しらたきを天の川に見立てています。
七夕は、織姫と彦星が1年のうちでたった1日だけ出会う特別な日です。七夕の夜に東の空を見上げると星がたくさん集まり、川のようになっている「天の川」を見つめることができるかもしれませんね♪

☆北海道みんなの日献立☆

7月17日は「北海道みんなの日」です。北海道の歴史や文化を深めることを目的として設けられたそうです。
給食では身近な地域で生産された食材を味わい、良さを知ってもらうことをねらいとして、18日(火)に浦幌町でとれたじゃがいもと大豆をふんだんにつかった献立を実施します。よくかんで浦幌町の食材を味わってください。