

給食だより

2019年7月

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。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。



★適度な運動

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。



※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠

早寝・早起きをこころがけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。



暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事

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。



★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。運動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。



7がつのこんだて

清須市学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	主な材料とその働き	血・肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品
①	月	ごはん乳	⑧ 八宝菜・しゅうまい・オレンジ	牛乳・うずら卵・豚肉 いか・えび・しゅうまい	しょうが・たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし・チンゲンサイ しいたけ・オレンジ	米・サラダ油・さとう ごま油・かたくり粉
②	火	冷やし白玉うどん牛乳	⑧ 冷やしうどんの具・枝豆コロッケ ミニトマト	牛乳・鶏卵・わかめ	きゅうり・にんじん・もやし ほうれんそう・しいたけ・ミニトマト	うどん・さとう 枝豆コロッケ・大豆油
3	水	ごはん乳	さんまの梅煮・きんぴらごぼう みそ汁	牛乳・さんま・豚肉 はんぺん・油揚げ 豆腐・みそ	こんにゃく・ごぼう・にんじん・梅 さやいんげん・だいこん・ねぎ・なす	米・さとう・ごま ごま油
④	木	⑨ 小型ロール(ごはん)牛乳	焼きそば・肉だんご フルーツポンチ	牛乳・豚肉・いか ちくわ・青のり 肉だんご	キャベツ・にんじん・しょうが りんご・黄桃・パイナップル	パン・焼きそば・サラダ油 なしゼリー・すいかゼリー
5	金	ごはん乳	さけそぼろ丼・七夕汁 ごま酢あえ	牛乳・さけ・かまぼこ 鶏肉	えだまめ・とうもろこし・にんじん えのきたけ・オクラ・キャベツ もやし・チンゲンサイ	米・さとう・ごま ごま油
8	月	ごはん乳	豚肉のしょうが炒め・ごまあえ とうがん汁	牛乳・豚肉・鶏肉	しょうが・たまねぎ・たけのこ・ピーマン ほうれんそう・もやし・はくさい とうがん・にんじん・えだまめ・しいたけ	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま
⑨	火	ごはん乳	タコライス・⑨ チーズサラダ モロヘイヤのスープ	牛乳・牛肉・豚肉 チーズ・ウインナー	たまねぎ・トマト・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん モロヘイヤ・しめじ・とうもろこし	米・サラダ油
10	水	ごはん乳	あじの南蛮漬・しそひじきあえ 豚汁	牛乳・あじ・ひじき 豚肉・油揚げ・みそ 豆腐	ねぎ・こまつな・キャベツ・もやし こんにゃく・ごぼう・だいこん にんじん・たまねぎ	米・大豆油・さとう
⑪	木	⑩ スライス(ごはん)牛乳	ハンバーグ・ボイルキャベツ 野菜スープ	牛乳・ハンバーグ 鶏肉	キャベツ・たまねぎ・にんじん レタス・パセリ	パン・サラダ油・さとう じゃがいも
12	金	ごはん乳	ビビンバ・キムチスープ 冷凍パイナップル	牛乳・牛肉・豚肉	しいたけ・ぜんまい・ほうれんそう もやし・にんにく・はくさい・にんじん たまねぎ・にら・パイナップル	米・サラダ油・さとう ごま油・ごま
⑬	火	麦ごはん乳	⑪ 夏野菜入りカレー(アレルギー対応カレー) コーンサラダ ⑪ オレンジフロゾンヨーグルト(りんごゼリー)	牛乳・豚肉・チーズ ウインナー フロゾンヨーグルト	にんじん・たまねぎ・なす・トマト とうもろこし・きゅうり	米・麦・じゃがいも ドレッシング
⑭	水	冷やし中華めん牛乳	⑫ 冷やし中華 鶏肉とえびのあんからめ・枝豆	牛乳・ハム・鶏卵 わかめ・鶏肉・えび	きゅうり・にんじん・もやし たけのこ・しいたけ・ピーマン たまねぎ・えだまめ	中華めん・さとう かたくり粉・大豆油
18	木	わかめごはん牛乳	とびうおの竜田揚げ 清須かりもりの浅漬け かぼちゃ入りあわせみそ汁・冷凍みかん	牛乳・とびうお・昆布・豆腐 油揚げ・みそ・わかめ	かりもり・かぼちゃ・えのきたけ ねぎ・冷凍みかん	米・大豆油・ごま かたくり粉

食育の日

※今月は清須市でとれたねぎを使っています。18日のかりもりも清須市産です。部分

※天候等により産地を変更することがありますのでよろしくお願ひします。

※材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願ひします。

※学校により給食のある日が異なりますので、学年だより等でご確認をお願いします。

※卵・乳アレルギー対応食を実施しています。

※卵・乳アレルギー対応食の実施日 対象日
卵製品を含む献立は右記の印にて表示します。 ○ 卵アレルギー対応食。代替食がある場合は()内に表記します。
乳製品を含む献立は右記の印にて表示します。 ⑨ 乳アレルギー対応食。代替食がある場合は()内に表記します。
【乳牛乳(豆乳)は表示を省略していますが、毎日の牛乳の代替は豆乳になります。】

変わらぬ残したい!! 清須の味

今日の野菜
～かりもり～



「かりもり」は漬物にするとカリッとしておいしく、ご飯がモリモリ食べられるので「かりもり」とよばれるようになったそうです。清須市でも昔から栽培されている「かりもり」は、「あいちの伝統野菜」に認定されています。

やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

清須かりもりの浅漬け

☆材料(4人分)

- かりもり 1/4個(120g)
- 塩昆布 ひとつまみ(2g)
- 白ごま 小さじ1/3(1g)
- 白だししょうゆ 大さじ1/2(9g)
- 塩 適量

～作り方～

- かりもりを半分にし、たねをとり5mm厚に切る。
- かりもりに軽く塩をして、しばらくおき、水気をしぼる。
- かりもり、塩昆布、白だししょうゆを混ぜてなじませる。
- 最後にごまを混ぜて、できあがり。

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」

この日は家族で楽しく食事をし、より健康に過ごしていくために食べ物や健康、マナーなどについて考える日です。



清須市学校給食センター 調理員募集中

給食センターでは、一緒に給食を作ってくれる仲間を募集しています。詳しくは、市広報誌または市ホームページをご覧ください。下記の問い合わせ先に直接ご連絡ください。

【問い合わせ先】
清須市学校給食センター管理事務所
TEL: 052-400-7925
担当: 吉田・成瀬

一緒に美味しい給食作り
ましょう!!!

