

給食だより



平成27年 8月 (小・中学校用)
佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555

夏休みを元気に過ごそう！

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。今年の夏休みも楽しい思い出をたくさん作りたいですね。しかし学校がないからといって、夜更かしや朝寝坊を続けていると、体調を崩しやすくなり、楽しい夏休みが台無しです。



健康的な夏休みのためには、この2つに気をつけよう！

①規則正しい生活リズム



朝はラジオ体操で体を動かそう！夜更かし、寝坊をすると、体がだるくなりがちです。早寝早起きを心がけよう！



②バランスの良い食事

夏野菜も食べようね！

ジュースやアイスなどの冷たい食べもののとりすぎに注意しましょう！



夏野菜でクッキング！



○つくりかた○

①なすは、縦半分^{たてはんぶん}に切り、1.5cmの半月^{はんげつぎ}切り。玉ねぎは千^{せんぎ}切り。

トマトは皮^{かわ}をむき、角^{かくぎ}切り。ホールトマトはざく^{ざく}切り。にんにく・しょうが・パセリはみじん^{みじん}切り に切る。

②なすは油^{あぶら}で揚^あげる。

③油^{あぶら}・バター^{ねつ}を熱し、にんにくしょうがを炒^{いた}め、香り^{かお}が出たらひき肉^{ひきく}・玉ねぎ^{たまねぎ}を加^くえてさら^{さら}に炒^{いた}める。塩^{しお}こしょう^{こしょう}をする。

④トマト、ホールトマト^わを加^くえ、ケチャップ^か・赤^{あか}ワイン^{ワイン}・シナモン^{しなもん}を加^くえて炒^{いた}める。

⑤グラタン皿^{ざら}に④^いを入れて、その上^うに揚^あげたなす、ピザ用^{ピザ}チーズ^{チーズ}をのせる。

⑥オーブントースター^あでチーズ^{チーズ}がとろけ、焼き色^{やきいろ}がつくまで焼^{やく}く。

⑦仕上^{しあ}げにパセリ^{パセリ}をふる。

- 材料 (4人分)
- ・なす...4本
 - ・玉ねぎ...1個
 - ・トマト...1個
 - ・にんにく...1かけ
 - ・しょうが...1かけ
 - ・パセリ...少々
 - ・ひき肉...200g
 - ・バター...大さじ1
 - ・ホールトマト缶...200g
 - ・トマトケチャップ...大さじ4
 - ・塩...小さじ1/2
 - ・こしょう...少々
 - ・シナモン...少々
 - ・赤ワイン...大さじ1

苦手な子が多い、なすやトマトも、ミートソースやチーズと一緒になら、おいしく食べられます！



8月のこんだて		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
右下:エネルギー(単位:Kcal)					
(牛乳は毎日つきます)		(小学校3・4年/中学生)			
		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
18(火)	スパゲッティミートソース	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、トマト	スパゲッティ	ツナやマヨネーズを使ったサラダが人気です。
①佐小	コールスローサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん、コーン	マヨネーズ	
②佐中	パインかん (678/900)		パイナップル		
19(水)	ごはん			ごはん	かにと野菜のしゅうまいははつどうしよう初登場です。
	ちゅうかスープ (593/801)	とうふ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ		
	かにとやさいのしゅうまい チンジャオロースー	さかなのすりみ、かに	たまねぎ、たけのこ、えだまめなど		
20(木)	ソフトパン			ソフトパン	唐揚げを『ザンギ』と呼ぶのは北海道だけです。
	コーンスープ	牛にゅう、とうにゅう	コーン		
	ザンギ ポテトサラダ (630/795)	とりにく		サラダ油	
21(金)	ドライカレー	ぶたにく、だいず	たまねぎ、ピーマン、にんじんなど	ごはん	ドライカレーは数種類のスパイスを使って作ります。
	グリーンサラダ		キャベツ、ブロッコリー、きゅうり		
	れいとうもも (686/927)		もも		
24(月)	クワジューシー	ぶたにく、こんぶ	しいたけ、こねぎ	ごはん	今日は毎年恒例の沖縄メニューです。北海道では珍しい料理ばかりです。
	ソーキじる (607/775)	ぶたにく、こんぶ	だいこん、にんじん、こむぎ		
	ゴーヤチャンプルー	とうふ、たまご	ゴーヤ、にら、もやし、キャベツなど		
	シークワーサーゼリー		シークワーサー		
25(火)	しょうゆラーメン	ぶたにく	たまねぎ、ほうれんそう、もやしなど	ちゅうかめん	ミニトマトは佐呂間産です。
①若保	スパイシーポテト			じゃがいも、サラダ油	
②佐中3年	ミニトマト (628/774)		ミニトマト		
26(水)	ごはん			ごはん	給食のみそ汁は、いわし節・さば節・かつお節などからだしをとっています。
①若小・浜保	みそしる	とうふ	えのきたけ、ねぎ		
②浜小6年	さんまのにつけ	さんま			
③佐中3年	ごぼうサラダ (697/866)	ツナ	ごぼう、にんじん、きゅうり	マヨネーズ、ごま	
27(木)	クロワッサン (585/708)			クロワッサン	キャベツはビタミンUといえ栄養が豊富で、胃の粘膜を守ります。
①若小6年	ミートボールスープ	にくだんご	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじなど		
②浜小6年	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	サラダ油	
③佐中3年	キャベツのサラダ	かにかま	キャベツ、コーン	マヨネーズ	
28(金)	わかめごはん	わかめ		ごはん、ごま	わかめなど海藻は、成長を促す栄養が豊富なので、成長期には欠かせません。
①若小6年	すましじる	とうふ	えのきたけ、にんじん、ねぎ		
②浜小6年	あつあげのみそいため	ぶたにく、あつあげ	こまつな、にんじん、たけのこなど		
③佐中3年	りんご (598/765)		りんご		
31(月)	ごはん			ごはん	みなさんは三角食べができていますか？ぱっかり食べはマナー違反です。
	けんちんじる	とうふ	だいこん、にんじん、ごぼう		
	てりやきチキン (602/832)	とりにく			
	きりぼしだいこんのもの	さつまあげ、ひじき	きりぼしだいこん、にんじん、いんげん		

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

熱中症に注意!!

急に暑さが増す今の時期は、体がまだ暑さになれていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。
上手に水分を補給して、熱中症を防ぎましょう!



★水分補給のポイント★

こまめにとる。

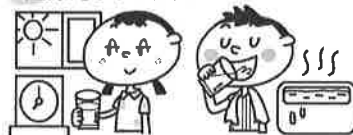


目安は、

1日1.2リットル。



起床時や、入浴の前後に。



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)



のどが渇く前に意識して飲む。

