

7月 給食だより



平成28年 7月号
東松島市学校給食センター（愛称ハッピート）
※東松島市のホームページにも掲載しています。

梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければ、楽しい夏休みがもうすぐです。十分な運動・休養、そしてバランスのよい食事を心がけて、暑さに負けずに元気に楽しく夏をすごしましょう。

夏ばてを防ぐ食事のポイント!

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。食生活面からの注意点です。

偏った食事をしない!

あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを多く!

炭水化物やたんぱく質を体で利用するときには欠かせないビタミンB群は、夏バテの予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

冷たいものを食べすぎない!

暑くなると、のどごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

このほか、生活習慣としては「寝る前の冷房にはタイマーをかける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけるとよいですよ。さらに水分補給は、熱中症を防ぐうえでとても大切です。そのときは胃腸に負担をかけないよう、一度にたくさん飲まないようにするのがポイントです。水や麦茶で、のどが渇く前にコップでこまめに飲む習慣をつけましょう。

7月7日 七夕

七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。
七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ“糸”や、“天の川”に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅」がお供えされたことにちなんでいます。

「索餅」とは? 小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった“唐菓子”の一つ。

給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 4日(月) 矢本西小、矢本二中
- 6日(水) 矢本東小5年、未来中2年
- 7日(木) 矢本東小5年、未来中2年
- 8日(金) 矢本東小5年
- 11日(月) 矢本西小5年、赤井南小
- 12日(火) 矢本西小5年、宮野森小5年
- 13日(水) 矢本西小5年、宮野森小5年
- 14日(木) 宮野森小5年
- 20日(水) 矢本東小、大曲小、赤井小、大塩小、赤井南小、桜華小、宮野森小6年、矢本一中、未来中

こまめに水分補給



暑い夏は、意識して水分補給をしましょう。冷たいもの、糖分の多い清涼飲料水などは、量を決めて飲むようにしましょう。とり過ぎは禁物です。水、お茶類を少しずつこまめに補うのが理想です。

衛生に気をつけましょう

夏は食中毒を起こすこわい菌が大活躍する季節です。食中毒を起こす菌が食べ物に付着しても、味においも変わりません。気付かずに食べて、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状が出て初めて「食中毒だ!」とわかるのです。

食中毒をふせぐには...

菌 菌

1 石けんできれいに洗った手で調理しましょう。

2 調理したものはすぐに食べましょう。

3 生(なま)で食べることは、なるべくやめましょう。

4 冷蔵庫は、つめこみすぎないように。

5 ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に。

今月の食育相談日 7月8日(金) 13:00~16:00

食に関する相談に栄養士がお答えします。給食センターにお越しいただいても、電話でもかまいません。お気軽にご相談ください。給食のレシピが知りたい等のお問合せもお待ちしております。(TEL 24-9409)

こんだて

日	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価 中学校
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		
			1群 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
1金	牛乳 麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ 夏野菜カレー 海藻サラダ	かえり煮干し、だいず、豚肉、鶏レバー	牛乳、チーズ、スキムミルク、わかめ、昆布、とさかのり	にんじん、ピーマン、トマト	えだまめ、玉ねぎ、にんにく、なす、りんご、ビュレ、きゅうり、キャベツ	ごはん、米粒麦、上白糖、じゃがいも	アーモンド、ごま、サラダ油	873 29.9 23.6 3.1
4月	牛乳 ごはん	ビビンバ(豚肉の味噌いため) (豆もやしナムル) 卵スープ ヨーグルト★	豚肉、絹ごし豆腐、卵	牛乳、ヨーグルト	ごまつな、にんじん、糸みつば	干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、大豆もやし	ごはん、きび砂糖、でん粉	ごま油、ごま	830 36.9 21.2 3.9
5火	牛乳 ごはん	さばのパンパンソース ひじきとごぼうのいり煮 味噌スープ すいか	さば、さつま揚げ、かつお節、豚肉、みそ	牛乳、ひじき、だし昆布	にんじん、にら	ねぎ、しょうが、ごぼう、えだまめ、こんにゃく、もやし、はくさい、コーン、きぬさや、にんにく、すいか	ごはん、上白糖、きび砂糖	ごま、ごま油、サラダ油	824 32.2 23.3 3.4
6水	牛乳 ミルクパン	バステウ(ブラジル春巻) グリーンサラダ ブラジル風チキンスープ コーヒープリン★	鶏肉、豆腐、卵、豚肉	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー、トマト、パセリ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、玉ねぎ、セロリー	ミルクパン、じゃがいも、でん粉、小麦粉、米粉	サラダ油、オリーブ油	832 27.2 34.5 3.3
7木	牛乳 わかめごはん	星のポテトコロケ バックソース 春雨サラダ 七夕すまし汁 お星さまゼリー★	ローズハム、花なると、絹ごし豆腐、かつお節、鶏肉、豚肉	牛乳、だし昆布、わかめ	にんじん、オクラ	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、干し椎茸、玉ねぎ	ごはん、でん粉、きび砂糖、小麦粉、星の麩、パン粉、じゃがいも	サラダ油、ごま、ごま油	792 23.0 19.8 3.8
8金	牛乳 ごはん	赤魚の照り焼き カレー肉じゃが キャベツとなすの味噌汁	あかうお、豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	しょうが、玉ねぎ、えだまめ、キャベツ、なす、こんにゃく	ごはん、でん粉、じゃがいも、きび砂糖	サラダ油	784 35.5 17.2 2.6
11月	牛乳 ごはん	イカリングフライ(3こ) バックソース 茎わかめの炒り煮 キムチ豚汁 ごまプリン★	イカ、油揚げ、かつお節、豚肉、みそ、木綿豆腐	牛乳、くまわかめ	にんじん	干し椎茸、玉ねぎ、大豆もやし、はくさい、だいこん、えのきたけ、こんにゃく	ごはん、きび砂糖、米粉、じゃがいも、パン粉、小麦粉	サラダ油、ごま	848 32.3 23.5 2.8
12火	牛乳 ごはん	まぐろのごまがらめ イトくんの野菜たっぷりサラダ かき玉汁	まぐろ、卵、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、だし昆布	ごまつな、にんじん、糸みつば	きゅうり、きくらげ、キャベツ、しょうが	ごはん、中ざら糖、でん粉	サラダ油、ごま	782 36.3 21.8 2.3
13水	牛乳 米粉パン	やきそば チーズオムレツのケチャップソース 大根サラダ	豚肉、卵	牛乳、わかめ、チーズ、バター	にんじん、ピーマン	もやし、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、だいこん、コーン、きゅうり	米粉パン、やきそば、きび砂糖、でん粉	サラダ油	803 30.6 18.7 5.0
14木	牛乳 ごはん	鮭のねぎソース きんぴらごぼう だいこんの味噌汁 メロン	鮭、油揚げ、かつお節、みそ、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	ねぎ、ごぼう、きぬさや、しょうが、こんにゃく、だいこん、メロン	ごはん、きび砂糖	ごま油、ごま、サラダ油	780 32.8 20.2 2.5
15金	牛乳 ごはん	ドライカレー ワカメスープ フルーツカクテルゼリー	豚肉、鶏レバー、木綿豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、干し椎茸、みかん缶、パイナップル、黄桃缶、りんご	ごはん、きび砂糖	サラダ油、ごま	784 31.0 14.2 3.0
19火	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 キャベツのごま炒め すいか	木綿豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	牛乳	にんじん、にら	干し椎茸、しょうが、にんにく、ねぎ、すいか、キャベツ、もやし	ごはん、きび砂糖、でん粉	サラダ油、ごま油、ごま	782 31.5 20.6 3.5
20水	牛乳 ツイストパン	ペンネとなすのトマト煮 グリーンサラダ 大根のスープ煮	バラベーコン、ウインナー、豚肉	牛乳	トマト、にんじん、パセリ	にんにく、玉ねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、コーン、セロリー、しょうが、だいこん	ツイストパン、きび砂糖、ペンネマカロニ、じゃがいも	サラダ油、オリーブ油	764 26.7 28.6 4.4

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地産産物です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。