

# 給食センターだよ！ 8月

稚内市学校給食センター 令和 7年 7月発行 (中学校向け)

## 夏バテしない食生活を!

### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を  
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ  
食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



### 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



### 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

### ビタミン B1 を多く含む食品例



◎今月の献立から◎ ♪ はスプーンの必要な日です。  
 ・26日(火)スパゲティナポリタンは、パンにはさんで食べましょう。  
 ★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。  
 今月は、ピーマン・キャベツ・コーン・さやいんげん・じゃがいも・豚肉・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
25	月	★ごはん ★牛乳	★キャベツと油揚げの味噌汁 さばの生姜煮 ★じゃがいものそぼろ煮	牛乳 油揚げ さば 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 油
26	火 ♪	★背割り コッペパン ★牛乳	★ホワイトシチュー ★スパゲティナポリタン ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー とうもろこし さやいんげん	コッペパン スパゲティ じゃがいも
27	水 ♪	★ごはん ★牛乳	豆腐と小松菜のスープ 肉しゅうまい(3個) ★なすとピーマンのピリ辛肉味噌あん	牛乳 豆腐 豚肉	小松菜 ぶなしめじ なす ピーマン 人参	ごはん ごま油
28	木	★牛乳	★塩野菜ラーメン 野菜春巻き 小松菜とツナの炒め物	牛乳 豚肉 ツナ	キャベツ もやし 人参 筍 小松菜	ラーメン 油
29	金	★ごはん ★牛乳	★ジンギスカン プレーンオムレツ 型抜きチーズ	牛乳 ラム肉 卵 チーズ	玉ねぎ 白菜 もやし ピーマン 糸こんにゃく	ごはん 油

8月平均栄養価 エネルギー765 キロカロリー たん白質 30.1g 脂質 27.5g 炭水化物 94.0g 食塩 2.8g

- ◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。
- ◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。