

給食センターだより 8月

稚内市学校給食センター 令和 7年 7月発行 (小学校向け)

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いです。

・26日(火)スパゲティナポリタンは、パンにはさんでたべましょう。

★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・ぶたにく・みそ・牛乳 などがあります。

日	曜	こ ん だ て		おもなざいりょうとそのはたらき		
				ち 血・肉・骨を つくる あかのなかま	からだの調子を ととのえる みどりのなかま	ねつ ちから 熱や力の もとになる きいろのなかま
25	月	★ごはん	★キャベツとあぶらあげのみそしる さばのしょうがに	牛乳 あぶらあげ さば ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん じゃがいも あぶら
26	火	★せわり コッペパン	★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 とりにく 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	とうふとこまつなのスープ にくしゅうまい(2こ)	牛乳 とうふ ぶたにく	こまつな ぶなしめじ なす ピーマン	ごはん ごまあぶら
28	木	★牛 乳	★しおやさいラーメン やさいはるまき こまつなとツナのいためもの	牛乳 ぶたにく ツナ	キャベツ もやし たけのこ こまつな	ラーメン あぶら
29	金	★ごはん	★ジンギスカン プレーンオムレツ かたぬきチーズ	牛乳 ラムにく たまご チーズ	はくさい もやし ピーマン いとこんにやく	ごはん あぶら

8月平均栄養価 エネルギー630 キロカロリー たん白質 25.2g 脂質 23.3g 炭水化物 75.7g 食塩 2.3g

- ◆ 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。