

給食だより

港区立青山小学校

校長 下城英和

栄養士 松原正枝

だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると、食中毒や熱中症などの危険が増えていきます。食中毒も熱中症もちよつとした心がけで予防できるものです。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。



今月の給食目標は

「暑さに負けない食事をしよう。」です。

夏は、どうしても冷たいものがほしくなりますが、1日3食、食べることが大切です。夏野菜は、水分やビタミンも豊富で、肉や魚や卵と一緒に食べると、より吸収力がアップします。

とりすぎに注意



8月31日は
野菜の日



食中毒予防の3原則

つけない



つけない

手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

増やさない

調理後に長時間放置すると細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃1分間以上で加熱しましょう。

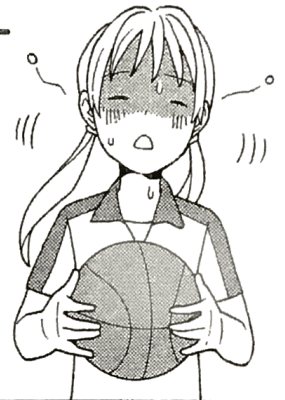


増やさない

やっつける

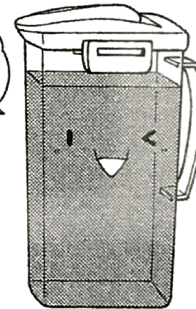
熱中症は屋内でも起こります

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることを行います。暑い日の屋外だけではなく、体育館などの閉め切った屋内で風の通りが無い時などは高温多湿になりやすく、熱中症が起こりやすくなります。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時はこまめに休憩をし、水分を補給しましょう。

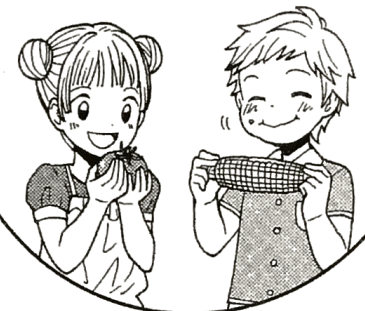


合い言葉は
「のどがかわく前に」

こまめに
水分補給を！



夏野菜を
食べよう！



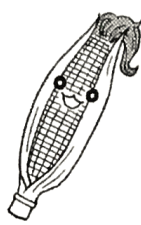
食べ物
ノート

そうめん

七夕の行事食にはそうめんがあります。これは古代中国の伝説がもとになって、食べられるようになったといわれています。

- ところで、同じ「そうめん」でも機械製法と手延べそうめんではつくり方が違うことをご存じですか？ 機械製法は薄くのばした生地を細く切るのに対し、手延べそうめんは、よりをかけながら少しずつ伸ばし、細くしていきます。のばす時に乾燥やめんがくっつくのを防ぐため、食用油をぬることも手延べそうめんの特徴です。このように同じ食品でもまったく違うつくり方のものもあるのです。





平成28年7月のこんだて表



青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 金	夏野菜カレー	○	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳、豚肉(細切り)、生 クリーム、ヨーグルト	米、サラダ油、じゃがい も、バター、小麦粉、上白 糖	玉葱、にんじん、ホールトマト、りんご (ジャム)、セロリ、トマト、なす、かぼ ちゃ、キャベツ、ホールコーン、レモン、 ブルーベリー(ジャム)	にんにく、オリーブオイル、赤ワイン、カレー粉、天 塩、ケチャップ、ソース、しょうゆ、クミン、グロー ブ、ペイリーフ、ターメリック、シナモン、コリアン ダー、カルダモン、鷹がら、ペイリーフ(葉)、りん ご酢、白こしょう	748 kcal 24.1 g 2.7 g
4 月	とりのてりやき丼	○	ごまあえ 根菜の汁	牛乳、鶏肉もも(皮な し)、刻みのり	米、サラダ油、三温糖、で んぷん、いりごま(白)、 じゃがいも、板こんにゃ く(白)	しょうが、ねぎ、にんじん、ごまつな、 キャベツ、だいこん	酒、しょうゆ、本みりん、天塩、けず りぶし、だし昆布	605 kcal 28.4 g 2.6 g
5 火	梅いりご飯	○	さばの一味やき 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳、まさば、油揚げ、 わかめ	米、いりごま(白)、サラ ダ油、三温糖	梅干し、ねぎ、しょうが、にんにく、切干 しだいこん、にんじん、干し椎茸、ごま つな、玉葱、えのきだけ、こねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、天塩、けず りぶし、淡色みそ	612 kcal 25.4 g 3.1 g
6 水	シーフード入り サフランライス	○	トマトサラダ ジュリアンスーフ	牛乳、鶏肉もも(皮な し)、おきえび、いか、無 添加ベーコン	米、バター、オリーブ油、 三温糖、サラダ油、スパゲ ティ、菜	にんにく、玉葱、パセリ、トマト、セロ リ、しょうが、にんじん、キャベツ、か ぶ、さやえんどう	白こしょう、サフラン、白ワイン、 天塩、りんご酢、こしょう、バジル、 鶏ガラ、しょうゆ	587 kcal 23.1 g 2.3 g
7 木	七夕ソーメン	○	てんぷら(イカ、おくら かぼちゃ) たまご さくらんぼ 高野豆腐と野菜の煮物 コーンサラダ メロン	牛乳、鶏肉いか、たま ご、高野豆腐	ソーメン、三温糖、なたね 油、小麦粉、サラダ油、板 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、玉葱、ごまつな、えのきだけ、 オクラ、かぼちゃ、だいこん、さくらん ぼ(国産)、干し椎茸、さやいんげん	しょうゆ、本みりん、あつ削り、だ し昆布、天塩、酒	608 kcal 24.5 g 3.1 g
8 金	バターライス ハッシュドボーク	○	メロン	牛乳、豚こま、生クリー ム	米、バター、サラダ油、三 温糖、小麦粉上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、トマトジュース、パセ リ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 メロン	白ワイン、赤ワイン、天塩、白こ しょう、トマトケチャップ、鷹が ら、ペイリーフ、酢	659 kcal 20.4 g 1.9 g
11 月	チキンピラフ	○	洋風卵焼きキャッシュ イタリアンサラダ	牛乳、鶏こま、たまご、 生クリーム、無添加 ベーコン	米、オリーブ油、無塩バ ター、サラダ油、上白糖	トマトジュース、玉葱、グリーンピース、トマ トピューレ、ぶなしめじ、赤ピーマン、スッ キーマン、キャベツ、きゅうり、アスパラ、ね ぎ、トマト	天塩、鷹がら、サラダ油、白ワイン、 パプリカ、白こしょう、トマトケ チャップ、ナツメグ、りんご酢	689 kcal 23.7 g 2.2 g
12 火	冷やし中華そば	○	とうがんのあんかけ 五平餅	牛乳、鶏こま肉、油揚 げ、たまご、おきえび	中華めん、サラダ油、ごま 油、三温糖、でんぷん、米、 小麦粉、すりごま	しょうが、にんじん、干し椎茸、もやし、 きゅうり、とうがん、さやえんどう	けずりぶし、しょうゆ、からし、酒、 天塩、本みりん、うすくちしょう ゆ、赤みど	672 kcal 26.4 g 3.0 g
13 水	クワアジュシー (昆布と豚肉の混ぜご飯)	○	ゴーヤチャンプル アーサーの汁 冷凍みかん	牛乳、刻み昆布、豚角切 肉、木綿豆腐、無添加 ベーコン、たまご、花か つお、油揚げ、あおさ	米、もち米、サラダ油、三 温糖、上白糖、ごま油、焼 きぶ	生葱、ごぼう、にんじん、キャベツ、ゴー ヤ、みかん	しょうゆ、紹興酒、本みりん、天塩、 白こしょう、清酒、けずりぶし	659 kcal 27.1 g 3.0 g
14 木	ガーリックトースト	○	タンドリーチキン ポテトサラダ ゆでとうもろこし アセロラゼリー	牛乳、鶏肉、ヨーグル ト、粉寒天	ソフトフランスパン、バ ター、じゃがいも、サラダ 油、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、きゅう り、ホールコーン、玉葱、とうもろこし、 アセロラジュース	パセリ、天塩、白こしょう、グロー ブ、オリーブオイル、白ワイン、カ レー粉、パプリカ、ガラムマサラ、 りんご酢	626 kcal 24.5 g 1.9 g
15 金	ごはん	○	ししゃものごまフライ 魚の若草あげ 茎わかめのきんぴら 豆腐としめじのすまし汁	牛乳、ししゃも(生干 し)、たまご、ホキ、あお のり、くきわかめ、木綿 豆腐	米、なたね油、小麦粉、い りごま(黒)、ごま油、つ きこんにゃく(白)、三 温糖	しょうが、ごぼう、にんじん、ぶなしめ じ、玉葱、ごまつな	しょうゆ、清酒、白こしょう、本み りん、一味唐辛子、けずりぶし、天塩	662 kcal 26.6 g 2.5 g
19 火	なす入りスパゲティ ミートソース	○	パプリカサラダ フルーツみつ豆	牛乳、豚ひき肉、粉チ ーズ、粉寒天、赤えんどう 豆	スパゲティ、オリーブ油、 小麦粉、サラダ油、上白 糖、水あめ	なす、にんじん、玉葱、にんにく、しょうが、 トマトピューレ、パセリ、赤ピーマン、黄 ピーマン、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パ イン缶、もも缶	ガーリックパウダー、天塩、こしょ う、ペイリーフ、ケチャップ、赤ワ イン、ソース、バジル、りんご酢、か らし(粉)	696 kcal 25.5 g 2.4 g
20 水	スタミナ丼	○	中華スープ すいか	牛乳、豚もも肉、豚こま 肉、生わかめ	米、サラダ油、でんぷん、 三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、キャ ベツ、ねぎ、にんじん、椎茸、もやし、す いか	しょうゆ、清酒、米粉、白こしょう、 オイスターソース、テンメンジャ ン、コチジャン、鶏ガラ	636 kcal 23.5 g 2.4 g

給食について一口メモ



今月は、7月の給食目標にもあるように、「暑さに負けない食事をしよう。」ということで、旬の食材を、食べやすく調理したいと思っ
ています。

1日(金)は、毎年恒例の夏野菜のカレーです。茄子や南瓜などの野菜を入れて作ります。4日(月)の照り焼き丼は、甘だれをかけて食
べやすくします。6日(水)サフランライスは、見た目も鮮やかで、暑い夏に、お薦めのメニューです。7日(木)は七夕なので、給食では、天の
川をイメージしたソーメンです。12日(火)は、試食会です。夏が旬の冬瓜を煮ます。五平餅は、ご飯を炊いて丸め、味噌を付けて焼きます。
おやつ感覚で食べられるので、夏バテ予防にもなります。13日(水)は、沖縄の料理を給食に取り入れました。暑さに負けないための、伝
統的な料理です。アーサーは、沖縄の岩場にはえる海藻です。14日(木)タンドリーチキンは、数種類のスパイスとヨーグルトに付け込んだ
肉をオーブンで焼きます。15日(金)は、よく噛んで食べる献立です。20日(水)は、1学期最後の給食です。スタミナ丼は、肉と野菜の両
方を同時に食べられます。

※青山小学校のホームページに、給食の写真も毎日更新しています。量は、低学年の量です。参考にして下さい。

