

# 7月給食たより



砂川市学校給食センター発行

## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



### ★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

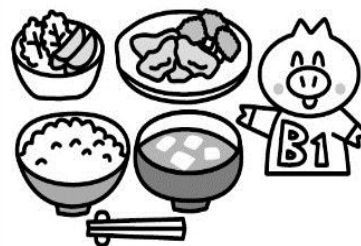
### ★しっかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意です。

## 暑さに打ち勝つポイント

### ★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

### ★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



作ってみませんか

☆給食レシピ☆



#### <マカロニのイタリアン炒め>

材料2人分

- マカロニ 20g
- 玉葱 30g
- ピーマン 10g
- ハム 10g

- ケチャップ 小さじ2
- ウスターソース 小さじ1/2
- マヨネーズ 小さじ1
- コンソメ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/3
- バター 少々
- 塩、こしょう 少々

A

- ① 玉葱、ピーマン、ハムはスライスにする。
- ② マカロニは茹でる。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにバターを熱し、玉葱、ピーマン、ハムを炒める。
- ⑤ 混ぜ合わせたAの調味料をいれて炒める。
- ⑥ 茹でたマカロニをいれ、塩、こしょうで味を調え、できあがり!

裏面へ

## 給食センターからの

### 学校訪問



給食センター所長と栄養教諭が、給食時間や4時間目の時間、各学級を訪問させていただいています。その中で、給食へのリクエストや食に関するお話をさせていただいています。今回は、その様子を一部お伝えいたします。

朝食の働きや食事のマナーなどについて、お話しをさせていただいています。給食は、揚げパン、ラーメン、砂川ポークチャップスペシャルなどを食べたいというリクエストがありました。今後の献立に取り入れていきたいと思えます。

## 給食センター見学

社会見学旅行で、砂川小学校1年生、豊沼小学校1・2年生、中央小学校1年生が給食センターへ訪問に来てくださいました。給食センターでは、たくさんの人たちが関わっていること、大きな道具を使って給食を作っていることなどを伝えました。



### 7月の献立について

●各学校からリクエストがあった献立→「醤油ラーメン」、「フルーツヨーグルトあえ」、「ハンバーグデミソース」、「砂川ポークチャップスペシャル」「親子うどん」がでます。

●5日→七夕献立です。

●17日オオマイは、コマイという魚の出世魚で、タラの仲間です。骨に気をつけながら、よくかんでいただきます。

●19日 株式会社マツオ様より、寄贈された松尾ジンギスカンをいただきます。

●12、19日砂川産のミニトマトです。

12日は、砂川市ミニトマト部会の皆様より、寄贈されたミニトマトをいただきます。

●12日チキンカレーライス、18日豆のラタトゥユの中に砂川産の完熟トマトがはいっています。

お楽しみに☆