



8月予定献立表

《今月のめあて》

せいかつリズムをととのえよう



令和2年度 8月

給食回数 5 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
25 火	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにくとりがら だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ はるさめドレッシング	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす セロリにんにくしょうが キャベツ もやし こまつな	★25日から給食が始まります。朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。 
26 水	にくもりうどん ささみのいそべてんぶら フルーツミックス	○	ぶたにく だしけずり とりにく あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし ながねぎ しょうが こまつな にんじん だいこん ミックスフルーツ	
27 木	にくみそライス スープ もやしのナムル	○	ぶたにく みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ あぶら ごましろすりごま	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが にら セロリにんにく だいず もやし キャベツ こまつな	
28 金	けいはん あつあげどうふのもの	○	たまご とりにくとりがら だしけずり なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	たくあん にんじん ほししいたけ こねぎ きりほしだいこん こまつな	
31 月	スタミナどん あおのりポテト	○	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ にら にんにく しょうが	

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

給食 & 食育おたより

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。 
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。 

花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 カバノキ科 (シラカンパなど)	 リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど	 ヒノキ科 (スギ)	 トマト	 キク科 (ブタクサなど)	 メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど
--	--	---	--	--	---

