



8月予定献立表

《今月のめあて》

じかんをまもってたべよう!



令和2年度 8月

給食回数 5 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
25 火	ターメリックライス なつやさいドライカレー さっぱりスープ なし	○	ぶたにく だいず だしけずり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ごぼう なす かぼちゃ あかピーマン マッシュルーム しょうが にんにく ホールトマト グリンピース キャベツ もやし こまつな セロリ なし	2学期が始まります 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	ごはん みそなめたけ すましじる ししゃものなんばんづけ	○	みそ だしけずり こんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん おふ こむぎこ なたねあぶら	えのきたけ たけのこ かんぴょう にんじん こまつな たまねぎ ピーマン	こまめに水分補給を 暑い日が続きます。こまめに 水分補給をしましょう。給食 の汁ものには、汗で失った塩 分や水分、ミネラル等を補う 役目もあります。 
27 木	ぶっかけひやしきつねうどん (うどん・おあげ・トマト) かけつゆ みそいりどり	○	あぶらあげ わかめ だしけずり こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう しろすりごま さといも こんにやく あぶら	もやし トマト ながねぎ しょうが にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ	こまめに水分補給を 暑い日が続きます。こまめに 水分補給をしましょう。給食 の汁ものには、汗で失った塩 分や水分、ミネラル等を補う 役目もあります。 
28 金	ハヤシライス(ごはん・ハヤシルー) ポテトヨネーズ えだまめ	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ グリンピース パセリ えだまめ	こまめに水分補給を 暑い日が続きます。こまめに 水分補給をしましょう。給食 の汁ものには、汗で失った塩 分や水分、ミネラル等を補う 役目もあります。 
31 月	ごはん さわにわん とりのねぎみそやき じゃがいものじゃこおろしに	○	ぶたにく だしけずり とりにく みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ こまつな にんにく ながねぎ だいこん ピーマン	こまめに水分補給を 暑い日が続きます。こまめに 水分補給をしましょう。給食 の汁ものには、汗で失った塩 分や水分、ミネラル等を補う 役目もあります。 

献立は都合により変更される事もあります。

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、冷たいもののみで済ませたり、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、甘くて冷たい物を通り過ぎると、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があります。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
---	--	---	---	--	---

「給食の放射性物質測定結果については財団のHPをご覧ください」 <https://www.musashinoshi-kyusyoku.jp/>

