

給食だより

令和4年 8月号
北海道兩電高等養護学校

7、8、9月の重点メニュー
はいぜん
「配膳」

- ・食器を並べる位置
- ・きれいな盛り付け
- ・配膳の役割分担 など



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
 カロリー(熱量) 779kcal / 800kcal
 たんぱく質 31.7g / 35.5g
 脂質 27.5g / 18.2~27.3g
 食塩 3.1g / 2.4g

あつ なつ たの 暑い夏を楽しむための食事

年々、北海道の夏も高温多湿になる日が増えてきましたね。
 暑い夏を思う存分楽しみたい！ けど、夏バテしちゃうと楽しめない… そこで今月は…
 夏バテを予防するための食事と日頃から気をつけると良いポイントを学びます！

なつ よぼう 暑い夏を予防するための食事

えいよう 栄養バランスのとれた食事 プラス ひろうかいふくこうか 疲労回復効果のある栄養を！

クエン酸

疲労物質を体の外に排出
酢、梅干し、レモンなど



たんぱく質

筋肉の成長を助け基礎代謝UP！
豚肉、卵、豆腐、チーズなど



ムチン

消化吸収力UP
胃粘膜の保護
納豆、オクラ、長芋、なめこ、れんこんなど



ビタミンB群

疲労回復効果
エネルギー代謝UP！
まぐろ、鮭、玄米ごはんなど



アリシン

ビタミンB群の働きを助ける。
ニンニク、ねぎ、ニラ
玉ねぎ、らっきょうなど



なつ よぼう 夏バテ予防で…

き 気をつけるポイント

き 決まった時間に3回の食事を



すいぶん ほきゅう 水分補給する。
つめ 冷たすぎるものは避ける。



りよく ちゆうしよく やさい 緑黄色野菜や
フルーツから
ビタミンCを
ほきゅう 補給



17日(水)	18日(木)	19日(金)
・夏野菜カレーライス ・もやしサラダ ・ゼリー 834 kcal	・なすのミートスパゲティ ・ごぼうとちくわのサラダ ・ソファール(桃) 788 kcal	・ごはん ・わかめスープ ・サムギョブサル ・しらす和え 834 kcal
22日(月)	23日(火)	24日(水)
・ごはん ・みそ汁 ・麻婆茄子 ・キャベツと鶏肉の ごま味噌和え 768 kcal	・ジャージャー麺 ・枝豆 ・スライスパン 670 kcal	みんなの おにぎり プロジェクト ・梅おにぎり(のり) ・赤だし ・鮭の西京漬け焼き ・里芋の煮物 857 kcal
25日(木)	26日(金)	
・関西風きつねうどん ・おかか和え ・黒ごま団子 666 kcal	・ゆかりごはん ・みそ汁 ・厚揚げのそぼろ煮 ・ブロッコリー和風サラダ 784 kcal	
29日(月)	30日(火)	31日(水)
・ごはん ・けんちん汁 ・揚げ出し豆腐そぼろあんかけ ・ひじきと大豆の煮物 754 kcal	・担々麺 ・揚げ餃子 ・オレンジ 819 kcal	・麻婆豆腐丼 ・卵スープ ・きゅうり漬け ・プリン 872 kcal

あか 24日の「赤だし」は八丁味噌を使ったみそ汁です。

いつものみそ汁は白味噌を使っています。八丁味噌(赤味噌)は主に愛知県などでよく使われています。渋み・酸味・塩味が特徴です。いつものみそ汁と味を比べてみよう！
 どっちが好きな味かな？



がっ しゅん 8月の旬の食材

なす 7~8月が旬です。「秋なすは嫁に食わすな」
 これは秋なすが嫁に食べさせるには勿体ない位美味しいからという説の他に、なすには身体を冷やす効果があるから、嫁の身体を思えばこそ冷やさないように食べさせるなという説もあります。実際になすには胃腸の熱を取り除き、身体を冷やす働きがあると言われています。



ピーマン



ビタミンC(美肌効果)やベータカロテン(免疫力アップ)が豊富です。
 甘いピーマンを食べたいときにはへたの形で見分けることができます。へたが五角形よりも六角形の方が甘いピーマンです。収穫したり、買うときに見てみると良いかもしれませんね！

