

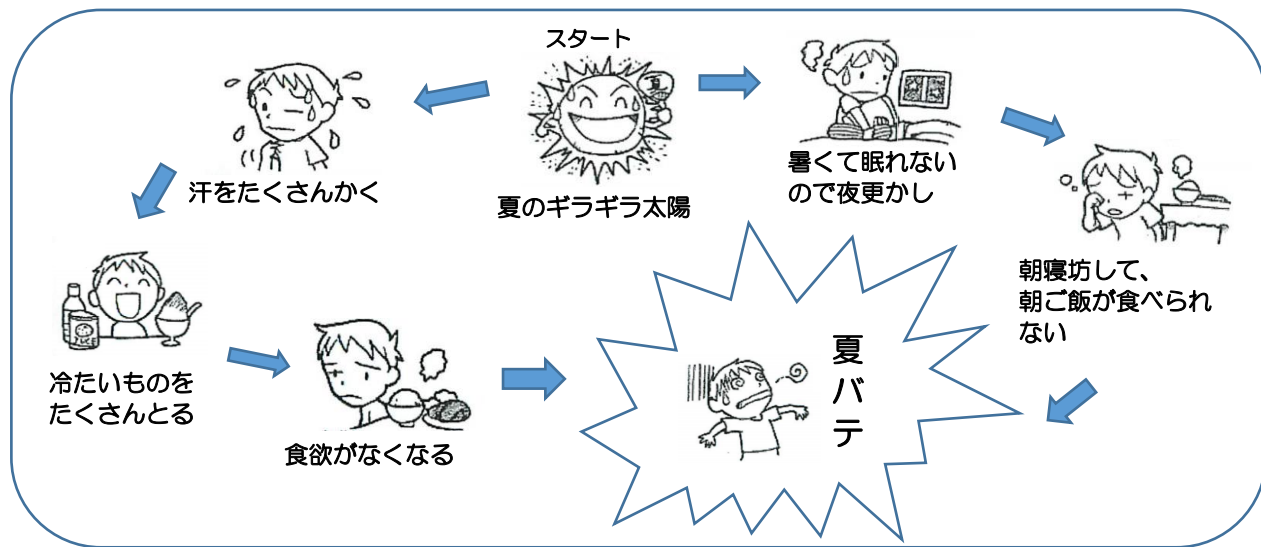


8月 給食だより



志木市立宗岡第二小学校
令和2年8月号

今年度は新型コロナウイルスの影響で、夏休みが短くなりました。給食室もとても暑い中、衛生面はもちろん、調理員さんの体調管理にもとても気をつけながら作業をしています。水分補給・栄養補給をしっかりと、暑い夏をのりきりしましょう。



体調をととのえて

夏バテ防止



しっかり食べて、一日の体のリズムを整えます。決まった時間にバランスよく食べ



ると疲れから回復しやすくなります。

しっかり睡眠をとるだけでなく、決まった時間に寝て決まった時間に

起きていると体内リズムが整い、睡眠の質もあがります。



適度な運動は、体力をUPさせ、免疫力も高めます。ストレッチ程度

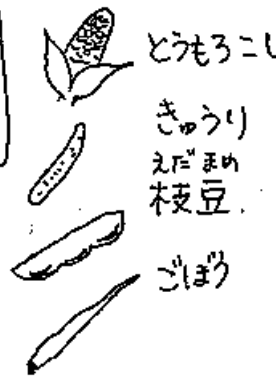
でも効果があります。熱中症には注意してください。



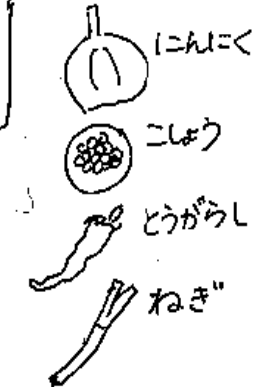
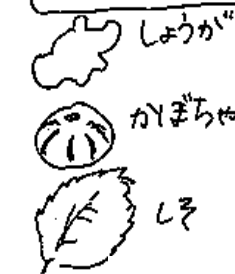
野菜パワーで ととのえよう



余分な **体の熱を** 外に出す **食材**



冷房で冷えた **体を温める食材**



中国の伝統的な医学に『薬膳』というものがあ、『すべての食べ物には薬効があり、食材の持つさまざまな性質や効能を活かして食事をとることで、心身のバランスを保ち、病気を防ぐ』という考えで、『膳』という字には『料理』という意味を含みます。『医食同源』という言葉、聞いたことありませんか？

ちょっとむずかしい話になってしまいましたが、旬の野菜でも『体を温める食材』と、『体の熱を外に出す野菜』というものがあります。おいしく食べて、体の調子が整ったら、うれしいですね。

～栄養士のひとりごと～

最近は、いろいろな種類の飲み物が売られていますよね。テレビCMでもたくさん見ますし、売られているとつい買ってみたいくなります。暑い季節になると、冷たいアイスクリームやかき氷もおいしいですね。私も大好きです。でも、それはそれで楽しんで、水分補給はお茶かお水で、3度の食事はしっかりとって、健康管理に気をつけてくださいね。

もし、おいしいおススメがありましたら、こっそり教えてください☆





8月の予定献立表



令和2年8月

し き し り つ む お お か だ い に し ょ う が っ こ う
志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい			I補給 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
20	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	スープカレー かいそうサラダ	587	21.8	とりにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう じゃがいも オリーブオイル あぶら ごまあぶら	にんじん あおピーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ トマトかん ぶなしめじ キャベツ
21	金	えだまめごはん 	ぎゅうにゅう 	なすとぶたにくのみそいため カルシウムたっぷりみそしる	577	25.0	ぶたにく なまあげ えだまめ しろみそ あかみそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	あおピーマン こまつな なす たまねぎ だいこん ねぎ
24	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたキムチどん ナムル ホタテのスープ	565	20.4	ぶたにく ホタテ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら しろごま	にら にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが キムチ キャベツ もやし えのきだけ
25	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	チンジャオロース にらたまスープ	566	29.2	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう でんぷん ごまあぶら	あおピーマン にら にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ たけのこ
26	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	かくにどん くだくさんみそしる はちみつレモンゼリー	682	28.6	ぶたにく あかみそ しろみそ かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにゃく さんおんとう でんぷん さといも さとう はちみつ あぶら	こまつな にんじん ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが だいこん レモン
27	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	すきやきに たたききゅうり	562	23.1	ぶたにく やきどうふ うすらのたまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにゃく さんおんとう あぶら ごまあぶら しろごま	ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ はくさい えのきだけ しょうが きゅうり にんにく
28	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たちうおのにつけ こまつなとじゃこのふりかけ きゃべつのみそしる	615	27.6	たちうお ちりめんじゃこ かつおぶし あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん しろごま	こまつな にんじん しょうが キャベツ ねぎ
31	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	とりにくのオープン焼き ごまあえ モロヘイヤのみそしる	537	24.3	とりにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう しろごま オリーブオイル	にんじん こまつな モロヘイヤ たまねぎ セロリー ねぎ もやし

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

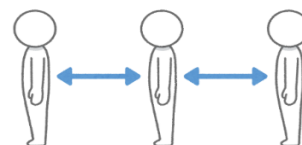
★今月の給食費の引き落としは8月5日(水)です。(再引き落としは17日(月)になります。)残高のご確認をお願いします。



志木市減塩プロジェクトの
ロゴマークです

これからも。新型コロナウイルス対応についてきゅうしょくのきまりとおねがい

- ①新型コロナウイルス予防は手洗いが一番大切です。きゅうしょくのまえ、あとには、かならず手をしっかり洗ってください。そのあと自分で持ってきた、きれいなハンカチでふいてください。
- ②手を洗うときは、まえの人とのかんかくを、あけてください。
- ③手を洗ったら、よりみちをせず、なにもさわらず、自分の席にすみやかにもどってください。
- ④きゅうしょくをとりに行くときは、まえの人とのかんかくをあけてください。
- ⑤おしゃべりをせず、静かに食べます。味をかみしめ、感想は心の中で思ってください。



これからも、たのしい学校生活がつづけられるよう、みなさんと協力していきましょう!

お知らせ



牛乳を納品してくださっている業者さんより、『夏季における都府県の牛乳需要が7月ころからひっ迫基調になり、9月にかけて牛乳の需要を十二分に満たすほどには生乳需要の余裕がない可能性があります。』

現状では、二学期の開始が当初の予定より早まり一般市場向けと学校給食の牛乳需要を加味すると、今夏の牛乳向けの生乳需要は、ひっ迫基調で推移する見込みです。

こうしたことから、LL牛乳を使用して頂きたくお願い申し上げます。』という連絡が来ました。

志木市は、9月4日(金)~11(金)までの6日間、LL牛乳(ロングライフ牛乳)が納品されることになりました。いつもより、少し細長いパックになりますが、安全性は確認されたものとの連絡を受けております。LL牛乳は、常温保存が可能な牛乳ですが、給食ではいつも通り冷やして提供します。



新型コロナウイルスの影響は、いろいろなところにも出ていますが、給食もやはり影響を受けています。様々なところで協力し、工夫し、なりたっている給食なので、大切に食べてほしいと思っています。