

8月給食だより

令和5年7月12日
岩見沢東高等学校定時制

月	火	水	木	金
「暑いから」と冷たい物を取りすぎて、お腹をこわさないように注意しましょう！  学校祭は昨年同様 に普通給食です。				18 ポークカレー 福神漬  全校集会
21 鶏唐揚げ ズッキーニのベーコン炒め みそ汁 	22 ハスと豚肉のスタミナ炒め スパゲティサラダ みそ汁	23 塩焼き鳥井 みそ汁 ◎給食費納入日 9月分4600円 学校祭準備	24 メンチカツ キャベツソテー もやしの中華和え みそ汁 学校祭準備	25 あんかけ焼きそば スープ 学校祭準備
28 ピーマン肉詰め 野菜炒め みそ汁 学校祭準備 	29 魚フライ キャベツソテー 切り干し大根 みそ汁 学校祭準備	30 スープカレー ごはん 学校祭準備	31 和風ハンバーグ ほうれん草ごま和え みそ汁 学校祭	メニューの画像 は実際の給食と は異なる場合が あります。ご了承 ください。



8月3日は「はちみつの日」

「はち（8）みつ（3）」の語呂合わせから、1985年に制定されました。

はちみつはパーフェクトフードと呼ばれるほどで、ビタミンやミネラルなど150種類以上の成分がバランス良く含まれ、高い殺菌効果もあることから、風邪予防や美肌に効果的と言われています。

はちみつの糖分はダイレクトにエネルギーとして吸収されるため、食欲不振や疲れがあるときにお勧めです。また、食材の臭みを取ったり、肉を柔らかくする作用もあるので、料理に活用できます。

はちみつは、蜜をとる花の種類によって味や風味が違います。好みのはちみつを探してみるのも良いかもしれません。でも、スーパーでみると、値段に結構はばがあります。まずはお手頃価格のものから、試してみませんか？（注意：1歳未満の乳児には、はちみつを食べさせてはいけません。腸内環境が整っていないため乳児ボツリヌス症になるリスクが高いためです。大人は問題ありません。）

暑い夏は、食中毒にも注意しましょう！直射日光の当たるところに食べ物を置かないようにしたり、お弁当の保管には保冷剤を使ったりしましょう。補助給食の牛乳・おにぎりも給食時間内に食べきってください。