



8月 きゅうしょくだよい

令和3年(2021年)7月20日

札幌市立山鼻南小学校

札幌市立南小学校

明日で1学期の給食は終了となります。これから夏本番になります。夏休みを充実したものにするためには、体調管理も大切です。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。

たの
楽しい
なつ
やす
夏休み

なつ やす じゅうよう
夏休みこそ重要!!

たい せつ えいよう
大切にしてほしい 栄養バランス

む あつ せつ なつ お こすと しょくよく
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
へたつ しょくよく じ しょくよく
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
き しょくよく せいりょう かんきつ しょくよく
気にすくすためにも、香辛料やかんきつ類などを取
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。

げん き
元気に
すごそう

あつ
暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料な
どの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働き
を鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

せいりょういんりょう
清涼飲料

間食のとり方 見直してみましょう

間食とは・・・

朝・昼・夕の3食の食事ですりきれない栄養を補う役割があります。また、間食は気分転換になり、心をリラックスさせる効果もあります。

夏休みは、家にいる時間が多くなり、間食をとる機会も多くなります。
上手な間食のとり方を実践してみてください。

時間と量を決めて食べる
スナック菓子などは、袋のままだと
1袋全部食べてしまいがちになり
ます。皿に取り分けるなどして食べ
ましょう。

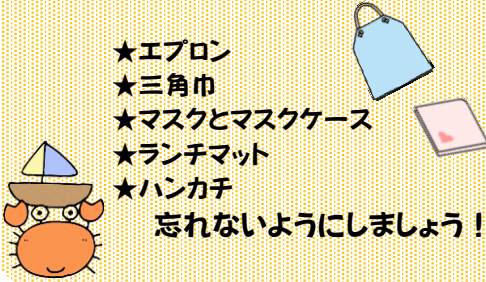
不足しがちな栄養素をとる
カルシウムなど不足しがちな栄養
素がとれるものを選ぶのがおす
めです。
ヨーグルトなど

食品表示を見ながら食品を選ぶ
間食での摂取エネルギーは、200Kcal
が望ましいです。

だらだら食べはやめよう！

時間を決めずに食べるだらだら食べ
や、テレビやゲームをしながらのなが
ら食べは、肥満やむし歯の原因になり
ます。ゲーム中などに菓子が近くにあ
ると、つい食べてしまいます。間食は
きちんと時間を決めて食べましょう。

★・・・アレルギー対応献立
 ※牛乳は毎日付きます。
 ※食物は予定です。産地や市場の状況で変更になる場合があります。
 ※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
		18日	19日	20日
8月18日(水)～給食開始です！ ★エプロン ★三角巾 ★マスクとマスクケース ★ランチマット ★ハンカチ 忘れないようにしましょう！ 		豚ミックス丼 小松菜とえのきのみそ汁 うんしゅうみかんゼリー 始業式	角食 ワントンスープ ★しろみ魚の ハーブフライ チョコクリーム	シーフードカレーピラフ メンチカツ もやしごまサラダ
23日	24日	25日	26日	27日
えび入り 冷したぬきうどん チーズポテト すいか	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス	ごはん けんちん汁 さばのソース焼き 小松菜と白菜の しょうがあえ	せわりコッペ コーンクリームスープ セルブドック ミニトマト スティックきゅうり 	やさいカレー あさりカキッとサラダ 8月は、野菜摂取強化月間のため、 8/26、8/27は、「やさいをたくさん 食べよう」メニューです！
30日	31日	1日	2日	3日
海藻入り冷しラーメン スパイシーポテト アイスクリーム	わかめご飯 豚汁 ★はんぺんチーズフライ	ごはん マーボー豆腐 えびシュウマイ ナムル 南小開校記念日	黒コッペパン チキンクリームシチュー 小松菜コーンサラダ パイン缶	厚揚げ入り肉炒め丼 じゃがいもと わかめのみそ汁 梨
ワトメ(小豆粉) えび あ さり にんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小豆粉 卵 かまぼこ ほうれん草 長ねぎ しいたけ 醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢/じゃがいも 上白糖 ハチ チーズ 牛乳 アヒル	胚芽米 大豆 ハチ 白ワイン カ レー粉 弘肉 にんにく 黒こ しょう 玉ねぎ にんじん マ ッシュルーム ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマ ン/ (白花豆 マッシュポテト 砂糖 ハチ ハチ粉 小豆粉 でん粉 大豆たん白 サラダ油 骨加シム) /みかん缶 黄桃缶 パイン缶 な し缶 りんご缶 上白糖/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこん にやく にんじん 大根 ごぼ う 長ねぎ 醤油 酒/さば しょうが 酒 小豆粉 でん粉 ソース きび砂糖 味噌 ハチ/小 松菜 白菜 しょうが 醤油 酒/	小豆粉 マガリン 砂糖 卵 ハチ アヒル/とうもろこし ベーコン 玉 ねぎ にんじん パセリ 小豆粉 ハチ サラダ油 牛乳 豆乳 ハチ アヒル チーズ 白ワイン 白こし ょう/チキンバーガー(鶏肉 豚脂肪 豚レバー ひじき 水あめ 生 乳) ケチャップ ソース きび砂糖 洋からし 赤ワイン/	精白米 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ カボチャ にんじん なす さ やいんげん しめじ せりりん ご しょうが にんにく 小豆 粉 サラダ油 カレー粉 カレー粉 ソース トマト水煮 ケチャップ 醤油 黒こ しょう じゃがいも にんにく 小豆 粉 サラダ油 じゃがいも しょうが 醤油 みりん 小豆粉 でん粉 きゅうり キャベツ にんじん 酢 きび砂糖 洋からし ハチ油 ハチ/
ワトメ(小豆粉) 牛 もやし きゅうり にんじん くきわか め きざみ昆布 醤油 きび砂 糖 酒 みりん 酢 洋からし ハチ ハチ油/じゃがいも 黒こ しょう カレー粉 カレー粉 ナメ ク/ (乳製品 砂糖 水あめ 寒 天) /	胚芽米 大豆 酒 わかめ ハチ ハチ/豚肉 豆腐 じゃがいも ハチ にんにく にんじん 大根 ご ぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょう が 味噌 酒/はんぺん(卵白) 小豆粉 卵 ハチ粉 ハチ/	精白米/豆腐 豚肉 にんじん 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく 味噌 醤油 きび砂 糖 酒 ハチ油 豆板醤 でん 粉/ (えび たらすり身 玉ねぎ 豚脂 小豆粉 ハチ粉 魚介味 チキン) でん粉 大豆たん白 醤油 砂糖/ほうれん草 もや し にんじん 醤油 酢 きび 砂糖 一味唐辛子 ハチ油 ハチ 油/	小豆粉 マガリン 砂糖 黒砂糖 卵 アヒル/鶏肉 白ワイン じゃ がいも にんじん 玉ねぎ パセ リ 小豆粉 ハチ サラダ油 生 乳 豆乳 アヒル チーズ 白こ しょう 白ワイン/小松菜 とうも ろこし ハチ サラダ油 きび砂 糖 酢 醤油/	精白米 豚肉 ママ にんじん もやし ほうれん草 厚揚げ でん粉 醤油 みりん 玉ねぎ りんご ソース きび砂糖 しょう が にんにく 豆板醤 ハチ油 ハチ/じゃがいも わかめ 長ね ぎ 味噌/

札幌市では、毎年8月を「野菜摂取強化月間」としています。
成人の1日当たりの野菜摂取目標量は、350g以上で、野菜のおかず5皿程度に相当します。(学童期の子どもの摂取目標量は、240g～290gです。)

(約70gは、野菜のおかず1皿程度です。)

平成28年度札幌市健康・栄養調査より



野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

- ・野菜の水分は、体の余分な熱を逃がします。
- ・色素成分が、紫外線から体を守ります。
- ・苦み成分が、肉や魚の栄養をパワーアップ！
- ・お倉などのねばりの成分で、免疫アップ！

ナス、きゅうり、トマト、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ、ズッキーニ、オクラ、ゴーヤ、モロヘイヤ、とうもろこし

