

ランチタイム 8月

2022年（令和4年）7月25日 栄小学校 北園小学校 給食だより

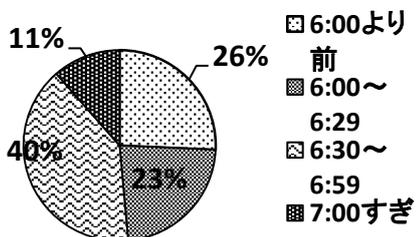
夏は、暑さや強い陽射しなどの環境によるストレスなどで体調が乱れがちです。夏を元気に過ごすためには、3食バランスのよい食事を取り、睡眠・休養を十分にとることが大切です。

夏休み中、食欲がない時でも、栄養価の高いものやスープなど口にしやすいものを少しずつ食べて気力・体力を回復させ免疫力を上げましょう。

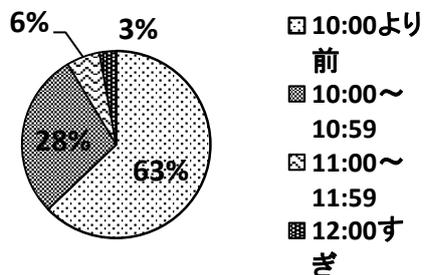


5年生 健康と食生活についてのアンケート調査から

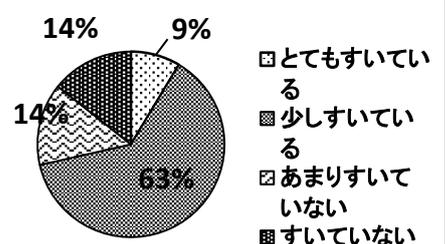
起床時刻



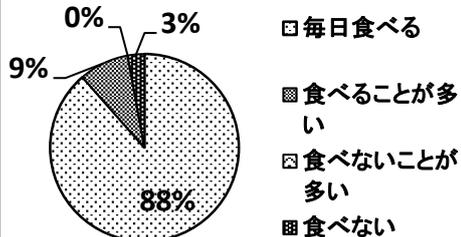
就寝時刻



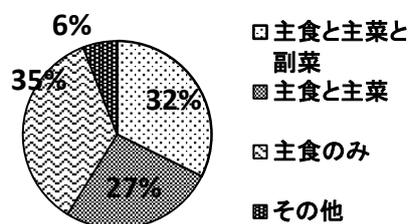
起床時の空腹感



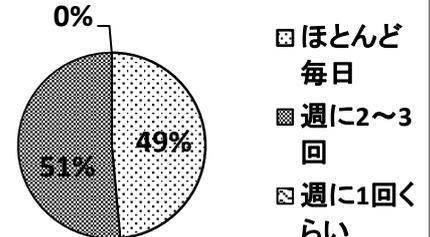
朝食摂取



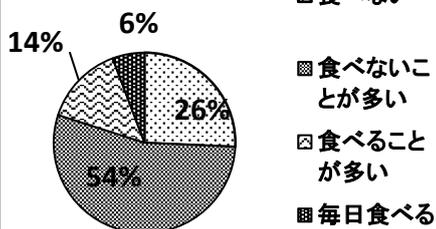
朝食の内容



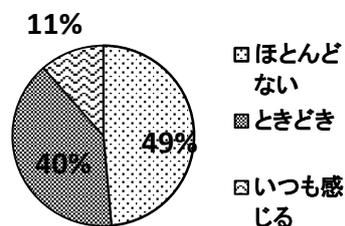
排便の有無



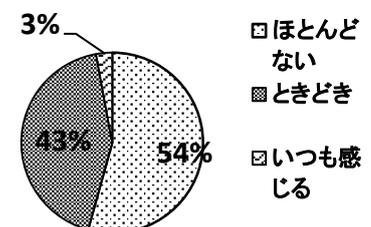
間食の有無



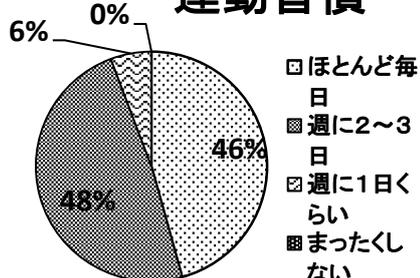
体調（疲労感）



体調（イライラ感）



運動習慣



札幌市では毎年、小学5年生と中学2年生を対象に健康と食生活についてアンケート調査を行っています。

6月にアンケートを実施しましたので、集計結果をお知らせします。

長期の休みは生活リズムも乱れがちになりますが、楽しく元気に過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう！



●物価高騰の影響による学校給食の対策について●

日頃より学校教育の御協力をいただき、厚く感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の長期化に加え、国際情勢等の影響による物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げ分に対する費用を負担することが決定しました。

今後も給食費を変更することなく、これまで通りの栄養バランスや量を保った、美味しい給食が提供できるよう努めてまいります。

なお、今後も物価の動向等について注視してまいります。この度の食材費の値上げ分の負担について、現時点では、令和4年度に限る取組であることを御承知置きください。今後につきましても、引き続き学校給食運営の御理解・御協力をいただきますようお願いいたします。

月	火	水	木	金
22 2学期始業式 給食はありません	23 (ごはん) とりめし みそ汁 さばの おろしソースかけ	24 (ごはん) ごはん 豆腐のトロトロ煮 いわしの カリカリフライ たたききゅうり	25 (パン) 黒コッペパン ベーコンシチュー ラーメンサラダ くだもの	26 (ごはん) ごはん 豚汁 高野豆腐のフライ おひたし
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <h1 style="margin: 0;">8月</h1> <h2 style="margin: 0;">よてい</h2> <h3 style="margin: 0;">こんだて</h3> </div>	牛乳★胚芽精米・大麦・醤油・酒・食塩・鶏がらスープ/鶏肉・生姜・酒・玉ねぎ・油・食塩・醤油・酒・みりん・きび砂糖★豆腐・小松菜・えのきたけ・減塩みそ・みそ★さば・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油/大根・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん・でん粉	牛乳★白飯★豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・食塩・胡椒・酒・でん粉・鶏がらスープ★いわしのカリカリフライ(冷凍食品 まいわし・とうもろこし・じゃがいも・米粉・でん粉)・揚げ油★きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	牛乳★パン(卵)★パラバレーン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ/小麦粉・バター・油・牛乳/豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★ラーメン・ロースハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・人参/醤油・きび砂糖・酢・ごま油・辛子・白ごま★(予定 パイン缶)	牛乳★白飯★豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・酒・みそ★高野豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・食塩/小麦粉・白すりごま・白ごま・卵・パン粉・揚げ油★小松菜・もやし・糸かつお/醤油
	29 (めん) ゆであげ ミートソース フレンチポテト	30 (ごはん) シーフードピラフ メンチカツ フルーツカクテル	31 (ごはん) 野菜カレー コロコロサラダ	※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳(200ml)は毎食付きます。 ※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載) ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。 ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットをご用意ください。 ☆記名をお願いします。 ◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。
牛乳★スパゲティ(乾麺)・オリーブ油・油・パセリ/豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油/小麦粉・油・カレー粉/ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース(小麦)・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・醤油・食塩・胡椒・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ★じゃがいも・揚げ油/食塩・胡椒	牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩/パラバレーン・えび・あさり・いか・白ワイン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・油・食塩・胡椒★メンチカツ(冷凍食品 豚肉・小麦・大豆)・揚げ油★みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・夏みかん缶詰・りんごジュース・上白糖・白ワイン	牛乳★白飯/豚肉・赤ワイン・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油/小麦粉・油・カレー粉/カレーパウ(小麦)・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・胡椒・シナモン・鶏がらスープ★ロースハム・高野豆腐・きび砂糖・醤油・酒・みりん/人参・きゅうり・ホールコーン/醤油・きび砂糖・酢・食塩・胡椒・白ごま		

「野菜をいっぱい食べよう!」の月です!

やさいせっしゅきょう かげっかん
8月は野菜摂取強化月間
8月31日は野菜の日
 やさい ひ

☆野菜を食べるといいことがたくさん!

- ビタミンは皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力を高めてくれます。
- ミネラルは体の組織を作ったり機能を調節したりする働きがあります。
- 食物繊維は便通や腸内環境を整えてくれます。
- 野菜の水分は体内の水分不足を補ってくれます。

☆「旬の野菜」を食べましょう!

野菜には、体に必要なビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。特に、旬の野菜は栄養価が高く、味もよく、値段も安いです。夏野菜には、水分が多いものや体を冷やしてくれる成分など、夏に必要な栄養が含まれています。

夏休み中の食事にも
夏野菜を食べましょう!



31日は野菜がいっぱい
入った野菜カレーです!