

いただきます！

令和元年（2019年）7月25日

札幌市立新陽小学校

給食だよりNo.5

一学期も今日で終わりです。夏休みも、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、元気に過ごしてほしいと願っています。この夏休み中、ぜひお子さんにも料理のお手伝いをさせてあげて下さい。野菜の皮をむく、材料を切る、炒める…どんなことでも構いません。子どもたちにとって新しい発見・経験の場となり、食の世界が広がります。どうぞ素敵な夏をお過ごし下さい。

夏休み中の食事のポイント



夏

夏野菜を食べよう

トマト、ナス、きゅうりなどの旬の野菜は栄養価も高く、安価で味も良いです。

休

休み中も栄養バランスを考えよう

夏バテにならないように、バランスのとれた食事を心がけましょう。

み

みんなで楽しく食事をしましょう

家族団らんの機会を持ちましょう。食事は大切なコミュニケーションツールです。会話を楽しみながら食事ができると良いですね。

の

飲みすぎ注意、甘い飲み物

ジュースや清涼飲料水は、飲み過ぎると糖分の取り過ぎになってしまいます。普段の飲み物は水かお茶がおすすめです。

し

食事のマナーを守ろう

はしの持ち方や姿勢、食べ方など、夏休み中も食事のマナーに注意して気持ちよく食事をしましょう。

よ

よくかんで食べよう

よくかんで食べると食べ過ぎの防止や虫歯予防になります。最近の研究では癌予防にもなることがわかってきました。

く

薬を飲むより食べ物を

サプリメントなどは食事そのもののかわりにはなりません。栄養素はサプリメントではなく食事からとりましょう。

じ

時間を決めて一日三食

朝・昼・夕の食事は時間を決めて食べ、規則正しい生活を心がけましょう。

給食の人気メニューを家庭用にアレンジしました！おすすめ野菜レシピ

小松菜とベーコンのサラダ



材料（4人分）

ベーコン	1枚
小松菜	中1束
もやし	1/2袋
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
油	小さじ1/2
砂糖	少々
白ごま	少々

作り方

- ① ベーコンを千切りにし、から炒りして油をきり冷ましておく。
- ② 小松菜をゆで3～4cmくらいの長さに切る。
- ③ もやしをゆでる。
- ④ Aの調味料をまぜてドレッシングをつくり、①②③を和える。
- ⑤ 白ごまをふりかけてできあがり。

A

8月の予定献立



	20 豚ミックス丼 みそ汁(小松菜・えのき) 冷凍みかん	21 ゆであげシーフードト マトソーススパゲティ 青のりポテト パン缶	22 ★ラム肉のピラフ ★かぼちゃコロツケ ★フルーツサワー 5年生 現地学習	23 たきこみいなり(のり) みそ汁(高野豆腐) 豚肉の竜田揚げ
	(精白米 豚肉 しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン 小麦粉 片栗粉 サラダ油 白ごま)(豆腐 小松菜 えのき 白みそ 赤みそ)(みかん) 697 kcal	(スパゲティ オリーブ油 パセリ ベーコン えび いか あさり たまねぎ にんじん セロリ にんにく 小麦粉 トマト缶)(じゃがいも 青のり 油)(パン缶) 672 kcal	(胚芽米 大麦 バター ラム肉 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン)(かぼちゃ パン粉 じゃがいも たまねぎ 脱脂粉乳 小麦粉)(みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 なつみかん缶 ヨーグルト) 690 kcal	(胚芽米 大麦 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき 白ごま のり)(凍り豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ)(豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 油) 640 kcal
26 ★ソフト フランスパン ★コーンクリーム スープ たらフライ あさりのサラダ	27 ご飯 豆腐の オイスターソース煮 カラフトししゃもの ビリ辛揚げ 磯和え	28 ★冷やしラーメン きなこポテト 巨峰 6年生 心の劇場	29 ビビンバ ★●ちくわチーズ つめフライ フルーツミックス 6年生 修学旅行	30 野菜カレー たたききゅうり 冷凍みかん
(ソフトフランスパン)(ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ)(真鱈 パン粉 油)(あさり しょうが きゅうり きゃべつ にんじん ごま油 白ごま) 655 kcal	(精白米)(豆腐 豚肉 ビーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく オイスターソース 片栗粉)(カラフトししゃも 片栗粉 小麦粉 油)(小松菜 もやし のり) 640 kcal	(ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン にんじん 白ごま)(じゃがいも 油)(巨峰) 595 kcal	(胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 にんじん ほうれん草 もやし 白ごま)(ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油)(みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶) 653 kcal	(精白米 豚肉 たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ぶなしめじ セロリ りんご にんにく しょうが トマト缶)(きゅうり ごま油 白ごま)(みかん) 644 kcal

- ★：乳製品・バターを使用しています。 ●：卵を使用しています。
- ・牛乳は毎日200ccづきます。
 - ・献立の下の数字は3・4年生の基準の「エネルギー量(kcal)」です。
 - ・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって替わる場合があります。
 - ・カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

ふれあい給食



7月にランチルーム給食を実施しました。本校3階にあるランチルームでふれあい学級のグループごとに、楽しく食事をします。他の学年の子どもと会食することを通して、周りの人を気遣う、みんなのために自分ができることを実行するなど、食べ物や給食についてだけでなく、いろいろなことを学びます。上の学年が食べ物のクイズをして交流を深め、下の学年のお世話をしたりしている様子が見られました。



リザーブ給食を実施しました!

子どもたちが自分の食べる献立を選択することで、自主的に関わり、食の知識を学ぶ機会、食について考えさせることを目的としてリザーブ給食を実施しています。今年度は「地産地消について知ろう」を目標とし、第一回目の7月は、帯広の豚丼と釧路のザンタレ丼を選択しました。学校では、楽しみながら食について学ぶ機会を作っていきたいと考えています。