



8月号

札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校 令和6年7月23日(火)

“こりとめーたんのベジモーニング”にチャレンジ!

豊平区では、健康の保持増進のため「とよひらベジモーニング」として「朝ご飯で野菜を食べよう!」という活動を推進しています。この夏、豊平区の小学生にも野菜を取り入れた朝食を摂取してほしいと考え、「こりとめーたんのベジモーニング」が企画されました。本日このおたよりと一緒に記録シートを配付しています。

記録シートに取り組み、記録シート・アンケート・朝食をテーマにしたイラスト等の作品の3点を豊平保健センターに提出すると、参加賞をもらえます。詳細は、本日配付した記録シートを御覧ください。



じどうのみなさんも
いっしょによんでくださいね!

なつやす まいにちげんき た あさ
夏休みも、毎日元気に! しっかり食べよう 朝ごはん

どうして、朝ごはんが大切ななの?

①朝ごはんは、エネルギーのもと!

夜ごはんの時に食べた分のエネルギーは、寝ている間に全て使ってしまいます。朝ごはんをしっかり食べることで、エネルギーをしっかりと、脳を目覚めさせ、1日を元気にスタートすることができます。



②朝ごはんは、水分補給にも!

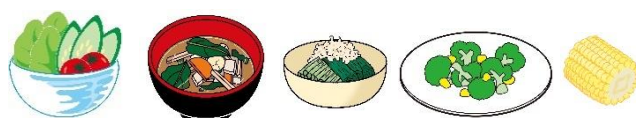
例えば、ごはん1杯・みそ汁1杯・ヨーグルト1カップ・すいか1切れには、それぞれ約100mLの水分が含まれています。野菜や果物などは、どれも水分が多く含まれています。朝ごはんをしっかり食べることで、水分もとることができます。熱中症の予防のためにも、朝ごはんから水分をとることはとても大切です。



③1日に必要な量の野菜を食べるために…

先日、平岸高台小6年2組で、栄養教育実習生の指導による「1日に必要な野菜の量」についての食育学習を行いました。

1日に必要な野菜の量は、低学年で300g、高学年や大人では350gです。「どうしたら、1日に必要な野菜を食べることができるかな。」と考えていく中で、児童から「昼と夜だけでは食べきれないから、1日3食、朝・昼・夜に分けてとった方がよい。」という意見がたくさん出ていました。1日に必要な野菜は、料理で考えると小鉢5つ分ほど。しっかり食べるためにも、朝ごはんは大切です。サラダや具たくさんのみそ汁、おひたし、ゆでとうもろこし、ミニトマトなど、食べやすいもので「ベジモーニング」にチャレンジしてみましょう。



今月の

ペロリ!

給食試食会 in 西岡北小学校

7月2日(火)に、西岡北小学校 PTA が主催する給食試食会が行われました。

当日は札幌市の学校給食、西岡北小と平岸高台小の給食、食育の取組について紹介し、給食を試食していただきました。

当日は「和食にチャレンジ!」の日で、さらに札幌市全体で取り組んでいる減塩についても知っていただきたいと考え、ごはんには汁物を組み合わせた和食の献立を提供しました。保護者の皆様からは「汁物が確かに薄味でしたが、だしや素材の味が出ておいしく食べることができた。」「家でも薄味に取り組んでみたい。」等の感想をいただきました。これからも、児童の健康を考え、工夫を重ねた献立を提供していけるよう、努力していきます。

また、「給食だよりに給食レシピをのせてほしい」との声をたくさん頂きました。人気のメニューについては、札幌市の栄養教諭がつくる札幌市学校給食栄養士会のホームページ(<https://www.s-eiyou.com/>)にも掲載されていますので、ぜひ御覧ください。今後、給食だよりでも御紹介していきます。

8月26日～8月30日の予定献立

月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
ロールパン むぎいりやさいスープ チキンナゲット えだまめ	ぶたすきどん とうふとわかめのみそ汁 たたききゅうり	ゆであげスパゲティマトソース とうもろこし	チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ ブルーベリーゼリー	やさいカレー フルーツカクテル
ロールパン 卵 スキミ油 /ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦 鶏がらスープ/鶏肉 植物性 蛋白 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 クラッカー粉 コーンフ ラワー 米粉 油/えだまめ/	精白米 豚肉 白滝 玉ねぎ た けのこ たもぎたけ ほうれん草 油/豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/ きゅうり ごま/	スパゲティ オリーブ油 油 パセリ ベーコン えび いか あさり 玉 ねぎ にんじん 小麦粉 トマト 油 にんにく/とうもろこし/	胚芽米 大麦 バター ウインナー 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油/かぼちゃ じゃがいも パン粉 玉ねぎ スキミ油 小麦粉 油/上 白糖 ブルーベリーピューレ・果 肉・濃縮果汁 寒天/	精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす いんげん しめじ カリ りんご しょうが にんに く 小麦粉 油/みかん缶 もも 缶 パイン缶 なし缶 なつみかん 缶 りんごジュース/
		平岸高台小4年給食なし		

*牛乳は毎日 200mL が 1 個つきます。

*価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合もありますので御了承ください。

*海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かきが混入している場合があります。

*食物アレルギーに関わらない調味料・だしについては表示していないものがあります。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。御希望の方は学校にお知らせください。

8月の給食は「夏野菜たっぷりウィーク」です

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」としています。給食でも、「夏野菜たっぷりウィーク」とし、様々な夏野菜を取り入れた給食を提供します。北海道で夏にとれる野菜をたくさん取り入れ、クラスルームで児童に紹介する予定です。

8月26日(月)…札幌産枝豆「サッポロミドリ」

8月27日(火)…砂川・奈井江産きゅうり

8月28日(水)…石狩産とうもろこし

8月29日(木)…富良野産にんじん、北海道産かぼちゃ

8月30日(金)…なす・かぼちゃ・いんげん・トマト・にんじんなど

