



1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をして欲しいです。しかし、夏ばてを起こしてしまえば夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

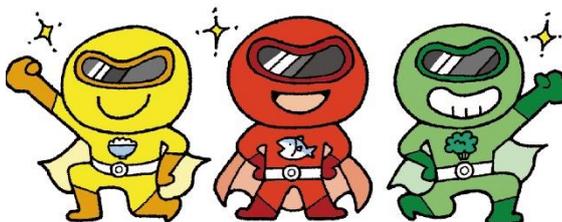
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



し っ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



子どもがおやつに何を食べているかを

知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由買いしたりしていませんか？そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか？献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょ。家族みんな食べて、味やつくってみた感想を話し合いましょ。



## 休み中も牛乳を飲みましょう

休みの日になると給食がないので、牛乳の摂取量が減ります。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でもとるように心がけましょう



\*乳製品のアレルギーがある方は、他の食品からカルシウム摂取をしましょう。

**8月26日始業式から給食があります。**

**ランチマット、当番の方はエフロン・三角巾(ぼうし)を  
忘れないようにしてください。**



## 8月予定献立

月	火	水	木	金
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
冷やしラーメン フレンチポテト パン缶	シーフードカレーピラフ 南瓜コロッケ ブルーベリーゼリー	ぶたすき丼 みそ汁 たたききゅうり	ロールパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	キーマカレー 盛り合わせサラダ (ブロッコリー・ミニト マト・きゅうり・マヨネ ーズ)
ロースハム もやし きゅうり ホールコーン 人参 ごま油 白ごま /フレンチポテト(既 製品)/パン缶	胚芽精米 米粒麦 バター カレー粉 パラベーコン え び あさり 人参 玉ねぎ マ ッシュルーム パセリ/南瓜コ ロッケ(既製品)/ブルーベリ ーゼリー(既製品)	豚肉 しらたき 玉ねぎ たけ のこ たもぎ茸 ほうれん草 /豆腐 塩わかめ 長ねぎ / きゅうり ごま油 白ごま	バラベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大 麦 /チキンナゲット(既製 品)/枝豆	豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 小麦粉 カ レー粉 オールスパイス ナ ツメグ/ブロッコリー ミントマ ト きゅうり マヨネーズ

\*牛乳 200ml が毎日つきます。\*献立は諸事情により変更することもあります。\*わかめやしらす干しなどには、エビ・カニが混入していることもあります。\*30日はマヨネーズを使用します。\*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。



## 8月は野菜摂取強化月間です



札幌市では平成16年から8月を野菜摂取強化月間に定めています。令和4年に行った札幌市健康・栄養調査では市民(成人)が1日に食べている野菜の量は284gで、目標の350gにあと70gほど足りません。生活習慣病を予防するためにも、積極的に野菜を食べましょう。給食では30日に野菜サラダを提供します。

