

きゅうしょくだより

7,8月号
2025年6月30日
札幌市立有明小学校

夏こそしっかり食べて、暑さを乗り切ろう！

夏バテで食欲が落ちる時期となりました。給食は、子どもの成長に必要な栄養量を満たすように作られているので、「自分の体のため」に少しでも多く食べてもらいたいと思います。

食べる量が日常的に少ないと、成長の妨げや、夏バテの助長等につながります。夏休みに入るとどうしても生活が乱れがちですが、せっかくの夏休みを思いっきり楽しむためにも、意識的に暑さに負けない体づくりを行っていきましょう！

☆1日3食しっかり食べましょう

朝・昼・夕、なるべく同じ時間に1日3食しっかりと食事をとりましょう。また、主食・主菜・副菜がそろった食事を心掛けましょう。



☆こまめに水分補給を！

熱中症予防のためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。



☆冷たいものの摂り過ぎに 気を付けましょう

冷たいものの摂り過ぎは、胃や腸に負担がかかり、かえって食欲が落ち、体調不良になりやすくなります。



☆十分な睡眠をとみましょう

疲れている時や睡眠不足の時は、体調を崩しやすいです。しっかりと睡眠をとることで、免疫力を高めることができます。



8月は野菜摂取強化月間です！



札幌市では、市民の野菜摂取量アップを目的として、毎年8月を野菜摂取強化月間に定めています。有明小学校では、本月間に先駆け、7月に「野菜強化3DAYS」を実施します！



DAY1 7/2(水) 4年生が一生懸命育て、収穫した小松菜をピラフで提供します！

DAY2 7/9(水) 給食を作る過程で発生する調理くずなどの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して育てた作物を給食に使用する「さっぽろ学校給食フードリサイクル」今年もフードリサイクルのレタスを焼豚チャーハンで提供します！

DAY3 7/23(水) 3年生が愛情たっぷりに育て、収穫したほうれん草をごま和えて提供します！

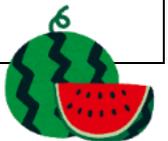
自分たちで作った野菜はとびきりおいしいことでしょう…♪
みんなでもりもり、おいしくいただきます♪



7月 よていこんだて

月	火	水	木	金
	1 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ (2個) ナムル	2 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス (汁あり)	3 黒コッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ プラム	4 和風そぼろごはん 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) いわしスパイス揚げ開き
7 パスタミートソース 小松菜とベーコンの サラダ すだちゼリー	8 ひじきごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) さわらのごまフライ	9 レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 洋なし缶	10 横割バンズ ポテトスープ 白身魚フライ (ソース付き) 黄桃缶	11 ご飯 とり天 (天丼のたれ付き) 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) 磯和え (小松菜・もやし)
14 冷やしたぬきうどん (えび入り) バターポテト 黄桃缶	15 ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	16 5・6年給食なし スタミナ丼 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) すいか 食指導研修会	17 5・6年給食なし 背割コッペ キャロットポタージュ セルフドッグ (ウインナー) 冷凍みかん	18 5・6年給食なし ご飯 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ (2個) たたききゅうり
21 	22 カレーライス もやしのごまサラダ	23 ご飯 豚汁 いわしのカリカリフライ ごま和え (ほうれん草・白菜)	24 コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト (2個)	25 終業式 ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス (汁なし)

8月 よていこんだて



月	火	水	木	金
8/25 始業式 ゆであげシーフード トマトソース 青のりポテト つぶつぶレモンゼリー	26 野菜カレー 冷凍みかん	27 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ フルーツミックス (汁なし)	28 横割バンズ ポテトクリーム煮 揚げハンバーグ とうもろこし	29 ご飯 けんちん汁 醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮

※牛乳 (200mL) は、毎日つきます。
 ※食材・くだものは流通状況により変更になることがあります。また、海産物全般について、甲殻類を捕食していることから小さなかに、えびが混入している場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※詳しい食材表が必要な場合は、学校までご連絡ください。