

# きゅうしょくだより

8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、栄養バランスのとれた食生活と、地産地消をすすめることを目的に、毎年8月を野菜摂取強化月間に定めています。

「地産地消」は、地域で生産された農産物をその地域で消費すること。札幌市の学校給食でも、札幌市内や北海道で作られた地域の食材を積極的に取り入れています。有明小では、今年も子どもたちが育てた野菜を給食に使用します。7月16日の献立をお楽しみに！

## 地産地消のメリット

### 新鮮でおいしい！

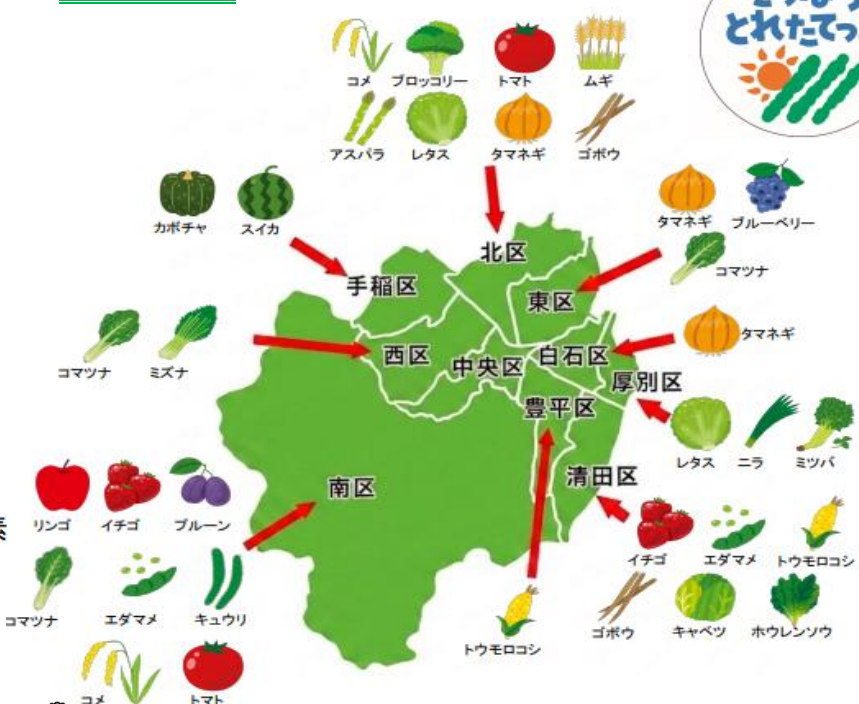
産地との距離が近いので、栄養価の低下が少なく、新鮮なうちに食べられます。



### 環境にやさしい！

輸送に伴うエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量を減らせます。

札幌産の農産物情報はこちら！  
参考:さっぽろの農産物リーフレット  
(札幌市農政部農政課作成)



## 暑さに負けない体づくりを！

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40度以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内と屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、こまめな水分補給、バランスのよい食事が大切です。食欲がない時には、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事の内容を工夫してみましょう。体調管理万全で、夏の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね！

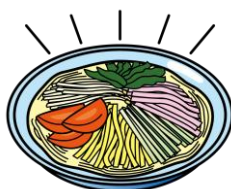
### 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



# 7月 よていこんだて

月	火	水	木	金
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		カレーライス(鶏) だいこん 大根サラダ	こまつな 小松菜ピラフ こうや豆腐 高野豆腐のフライ フルーツミックス	くろ 黒コッパン あさりのチャウダー コールスローサラダ プラム
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9 5・6年給食なし</b>	<b>10 5・6年給食なし</b>
スタミナ丼 みそしる だいこん あららる 味噌汁(大根・油揚げ) れいとう 冷凍みかん	パスタミートソース (ブラウンルウ) にんじんとコーンの サラダ	レタス入り やきふた 焼豚チャーハン しろはなまめ 白花豆コロッケ おうとうかん 黄桃缶	ごはん ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし(小松菜・もやし)	せわり 背割コッパ キャロットポタージュ セルフドッグ(ウインナー) パイン缶詰
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
ごはん ご飯 さつま汁 鹿兒島 シュウマイフリッター しょうが和え(小松菜・もやし)	ひやむぎ 冷麦(きゅうり入り) フレンチポテト パイン缶詰	ひじきごはん みそしる 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) メンチカツ	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス 3年生が育てた ほうれん草を使います!	コッパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとう 冷凍みかん
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 終業式</b>
	ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか 	ごはん ご飯 とうふ 豆腐のカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり	とり天丼 みそしる 味噌汁 (じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) 磯和え(小松菜・もやし)	よこわり 横割バンズ ポテトスープ フィッシュバーガー たら ブルーベリーゼリー

# 8月 よていこんだて

月	火	水	木	金
<b>8/24 始業式</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
やさしい 野菜カレー れいとう 冷凍みかん	ミートとズッキーニ のスパゲティ あお 青のりポテト	ごはん ご飯 けんちん汁 醤油味 にほんかいさん 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	わかめごはん みそしる とうふ 小まつな 味噌汁(高野豆腐・小松菜) レバー入りメンチカツ	よこわり 横割バンズ キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶詰
<b>31</b>	<p>※牛乳(200mL)は、毎日つきます。</p> <p>※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。</p> <p>※詳しい食材表が必要な場合は、学校までご連絡ください。</p>			
ぶた 豚ミックス丼 みそしる だいこん あららる 味噌汁(大根・油揚げ) たたききゅうり				