

きゅうしょくだより

9月号

2026年8月25日
札幌市立有明小学校

食生活を振り返るきっかけに・・・！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取組として「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。日々の生活習慣が大きく関わる「生活習慣病」から将来の自分の体を守るため、日々の食生活を見直そうという取組です。

4月から半年が経つこの機会にぜひ、ご家族での食生活を振り返ってみてください。お子さんの味覚や食の好み成長とともに広がり、食べられる食材が増えるなど、うれしい発見があるかもしれません。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



+

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった鰵に
おいしい魚や、干ししいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

1日分の食塩摂取量の目安は成人男性が7.5g未満、成人女性が6.5g未満ですが、札幌市民は男性10.1g、女性8.9gと目標よりも約2.5g（味噌汁2杯分くらい）とり過ぎています。味覚の基礎は、子どものうちに形成されます。濃い味付けに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろから減塩がとても大切です。給食でも、うす味でおいしく食べてもらえるようだしの活用等工夫しています。

また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがありますので、野菜がおいしいこの時期こそ、たっぷり食べましょう！

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



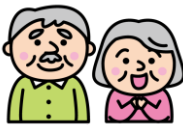
7月に発生した熊本地震で、防災の大切さを再確認された方も多いと思います。台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、平常時のように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、ご家庭で水と食べ物を備えておくことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を家族の状況に合わせて用意しておき、定期的に内容を見直すといいですね。



9月 よていこんだて

※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。

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日 全校お泊り会①	4日 全校お泊り会②
	冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶	ごはん 塩ワタンスープ 野菜春巻 おかかふりかけ	ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	
	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま、くさわかめ、刻み昆布、/じゃがいも、きな粉、/なし缶詰	白飯、ワタンスープ、豚肉、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく/野菜春巻(ひじき入)/しらす干し、糸かつお、切りのり、青のり、白ごま	胚芽米、大麦、バター、ワタ、パセリ、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ/いわしカリカリフライ/つぶつぶレモンゼリー	
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え	パスタシーフード トマトソース ビーンズサラダ	コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	スープカレー フルーツミックス	コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨 
白飯、豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜/ひじき入りぎょうざ/小松菜、はくさい、ごま	ソフトパスタ、パセリ、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、オリーブ、パセリ/手亡豆、むき枝豆、ハム、コーン、キャベツ、玉ねぎ	胚芽米、大麦、バター、パセリ、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ/ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、白ごま/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、小松菜	白飯、鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、にんにく、りんご、生姜、にんにく/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶	コッペパン/豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、パセリ/コーンフライ/なし
14日	15日	16日	17日	18日
ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	肉うどん ごまだんご プルーン	ビビンパ(丼) 大豆フレークのすまし汁	ごはん けんちん汁 味噌味 さんまのかば焼き からし和え	黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰
白飯、パセリ、小松菜、緑豆はるさめ、コーン、ひじき春巻/なす、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸、生姜、にんにく	ソフトめん、豚肉、揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、たまごたけ/白玉もち/プルーン	白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、/大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、椎茸	白飯、鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/さんま、小麦粉、生姜、白ごま、/焼き竹輪、ほうれん草、もやし	黒コッペパン/あさり、パセリ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スライスチーズ、ワタ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま/パイン缶
21日	22日	23日	24日	25日
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	和風そばろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、人参、揚げ、ひじき/大根/えびシュウマイ	角食 レタス入りミネストローネ たらのハーブフライ いちごジャム 角食/パセリ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、レタス、マカロニ、トマト缶、にんにく、ワタ、パセリ、バジル、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ/いちごジャム
28日	29日	30日	10月1日	10月2日
キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶詰	五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 子持ちししゃものピリカラ揚げ 磯和え	背割コッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック 黄桃缶
白飯、豚肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、コーン、小麦粉/小松菜、コーン、白ごま	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くさわかめ/じゃがいも/パイン缶	胚芽米、大麦、鶏肉、揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、椎茸、グリルパセリ/豆腐、なめこ、長ねぎ/さば切り身、生姜、にんにく、でん粉、小麦粉	白飯豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、でん粉/カラフトししゃも(子持ち)、でん粉、小麦粉/ほうれん草、もやし、切りのり	背割コッペパン/パセリ、かぼちゃ、玉ねぎ、にんにく、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スライスチーズ/チキンウインナー/黄桃缶