



給食だより

<8月号>

札幌市立厚別北小学校
札幌市立厚別通小学校

1 学期、お子さんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができたでしょうか？
明日から、お子さんが楽しみにしている夏休みです。長い休み中も健康に過ごすことができるよう、規則正しい生活リズムの維持と栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう！

8月のよていこんだて

月	火	水	木	金
26 ●◆黒コッペパン	27 ご飯	28	29	30 ご飯
麦入り野菜スープ チキンナゲット △小松菜サラダ 	☆野菜カレー ☆フルーツカクテル 	冷麦(きゅうり入り) △ごまポテト(冷凍) ゆでとうもろこし 	◆チキンウインナーライス ◆南瓜コロッケ ☆ブルーベリーゼリー CFE 	豚すき丼 味噌汁 △たたききゅうり 
ベーコン・にんじん・キャベツ 玉ねぎ・セロリ・パセリ/鶏肉 おから・大豆蛋白・小麦粉・ 砂糖片栗粉/ハム・春雨ひじき ごま油	豚肉・南瓜・にんじん・なす ぶなしめじ・さやいんげん セロリ・トマト・りんご・小麦粉 黄桃缶・洋梨缶・甘夏缶 パイン缶・りんごジュース	油揚げ・椎茸・つと・長ねぎ きゅうり/冷凍フレンチポテト すりごま・砂糖/とうもろこし	胚芽米・大麦・トマトジュース バター・にんじん・マッシュルーム グリンピース/マッシュポテト スキムミルク・小麦粉 米粉/ブルーベリー・寒天	豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ たもぎ茸・小松菜/豆腐・わかめ 長ねぎ/きゅうり・ごま油 いりごま
始業式 給食袋を忘れずに	食指導 野菜の日	厚別通小) 食の学習 2年とうもろこしの皮むき	厚別通小) 6年 「こころの劇場」でなし	厚別北小) 6年 「こころの劇場」でなし
MILK 牛乳は、毎日 200ml つきます。 MEMO 給食で使用している主な食材を載せています。(/ は、献立の区切りです。)		アレルギー表示 ●卵使用 ◆牛乳・乳製品使用 △ごま使用 ☆柑橘類以外の果物使用		

早寝・早起き・朝ごはんは、未来に繋がる

これは、平成 18 年にスタートした「早寝・早起き・朝ごはん国民運動」の成果について『早寝早起き朝ごはん全国協議会』が令和 3 年度に発表した追跡調査の結果です。

- 子どもの頃に、「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活を送っていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、**大人になったときの資質・能力が高い**傾向が見られた。
- 子どもの頃の体験活動（自然体験、動植物との関わりや友だちとの遊び、地域活動、家族行事及び家事手伝い等）が多いほど、**大人になったときの資質・能力が高い**傾向が見られた。

(令和 3 年 3 月早寝早起き朝ごはん全国協議会発行)



- ★毎日、**規則正しい生活**を心がけることは、私たち人間が本来もっている「睡眠欲」や「食欲」をしっかりと機能させるためにとっても大切なことです。
- ★また、自然の中で食事をしたり、自分で野菜を育てたり、家庭や地域での手伝いなど様々な「**体験活動**」は、子どもの豊かな成長に大きく関係していることが分かります。お子さんが、夏休み中にいろいろな体験をたくさんできるといいですね。

8月は野菜摂取強化月間

やさり
8月31日は、831で野菜の日

札幌市の「健康さっぽろ21」推進の一環として、市民の野菜摂取量の増加を図り、栄養バランスのとれた食生活の実践及び地産地消の促進を目的として行われる取組です。

北海道産の野菜を使ったレシピ

トマトのサンラータン風スープ

材料：4人分

- トマト…大1個(240g)
- 卵…2個
- ごま油…大さじ1/2
- 水…500ml
- 鶏ガラスープの素…小さじ1強
- しょうゆ…小さじ2
- かたくり粉…大さじ1
- 酢…大さじ1
- ラー油…お好み



1人分
エネルギー 78kcal
食塩相当量 1.0g
野菜量 60g

作り方

- 鍋に湯をわかし、皮に十文字に切り込みを入れたトマトを入れる。冷水にとり、皮をむいて大き目のざく切りにする。
- 鍋にごま油を熱して①のトマトを入れ、中火で1分ほど炒める。水、鶏ガラスープの素、しょうゆを入れ、煮立ったら水溶きしたかたくり粉を入れてとろみをつける。
- ポウルで卵をよく溶き、②の鍋に流し入れて箸で大きくかき混ぜ、最後に酢とラー油を入れる。



かぼちやのごまバター

材料：4人分

- 冷凍かぼちや…1袋(250g目安)
- 黒ごま…大さじ1/2
- バター…大さじ1

作り方

- 凍ったままのかぼちやを耐熱容器に入れ、軽くラップをかけて電子レンジで7分程度加熱する。
- 火が通ったら、熱いうちに黒ごまとバターをからめる。



1人分
エネルギー 77kcal
食塩相当量 0.1g
野菜量 62g



ブロッコリーのマヨチー焼き

材料：4人分

- ブロッコリー…1個(300g)
- スライスベーコン…2枚分
- ピザ用チーズ…60g
- マヨネーズ…大さじ2
- 粗挽きこしょう…少々

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。ベーコンは短冊切りにする。
- ポウルにブロッコリー、ベーコン、チーズ、マヨネーズを入れてあえ、耐熱容器に移す。
- 粗挽きこしょうをふって、オーブントースターで5分程度焼く。



1人分
エネルギー 145kcal
食塩相当量 0.7g
野菜量 75g



★アレンジ

冷凍ブロッコリーを使ってもOK
ベーコンは、かに風味かまぼこやハムにかえてもおいしいです

札幌市公式ホームページで
野菜レシピを公開中!

併せてご覧ください



札幌市 食育情報 検索

札幌市公式ホームページで、以上のような料理レシピを公開中です。ぜひご覧ください。