



8月

給食だより

<令和8年度 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掛けましょう。



8月のよていいにこんだて



月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
わかめごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) レバー入りメンチカツ	野菜カレー 冷凍みかん	黒コッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	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	冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶
胚芽米、大麦、酒、炊込わかめ、白ごま/凍り豆腐、こまつな、みそ/レバー入りメンチカツ(牛肉、玉ねぎ、豚レバー、牛脂、豚肉、でん粉、パン粉、小麦粉他)油	白飯/豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セリ、りんご、生姜、にんにく、小麦粉、カレー粉、トマト缶、ケチャップ/冷凍みかん	黒コッペパン(卵・スキミル・黒砂糖)/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、鉄腕チキンナゲット(鶏肉・パン粉・でん粉・おから等)、油/とうきび、塩	白飯/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、/ホッケフライ、油/もみのり、ひじき、醤油	ソフトラーメン/ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま、くきわかめ、刻み昆布、/じゃがいも、油、きな粉/なし缶詰
31日 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	MILK ♪牛乳は毎日200ml づきます。 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。) ※食材については、旬や価格を考慮して選んでいますので変更になる場合があります。 ※あさり・昆布・わかめ・しらす干し等の海産物全般でエビ・カニの微量混入の可能性あります。			
胚芽米、大麦、バター、ワイン、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ/(いわし、水飴、でん粉、生姜、とうもろこし他)油/つぶつぶレモンゼリー				

なつやすみの食生活 気をつけたいポイント



な

夏野菜をたべよう！



旬の野菜は
味も栄養価も抜群です！

つ

つめたい
ジュースやアイス
は控えめに！



や

やる気と元気の源！
朝ごはん！！



朝ごはんを決まった時間に食べて、
生活リズムを保ちましょう。

す

水分補給はのどが
乾く前にこまめに！



み

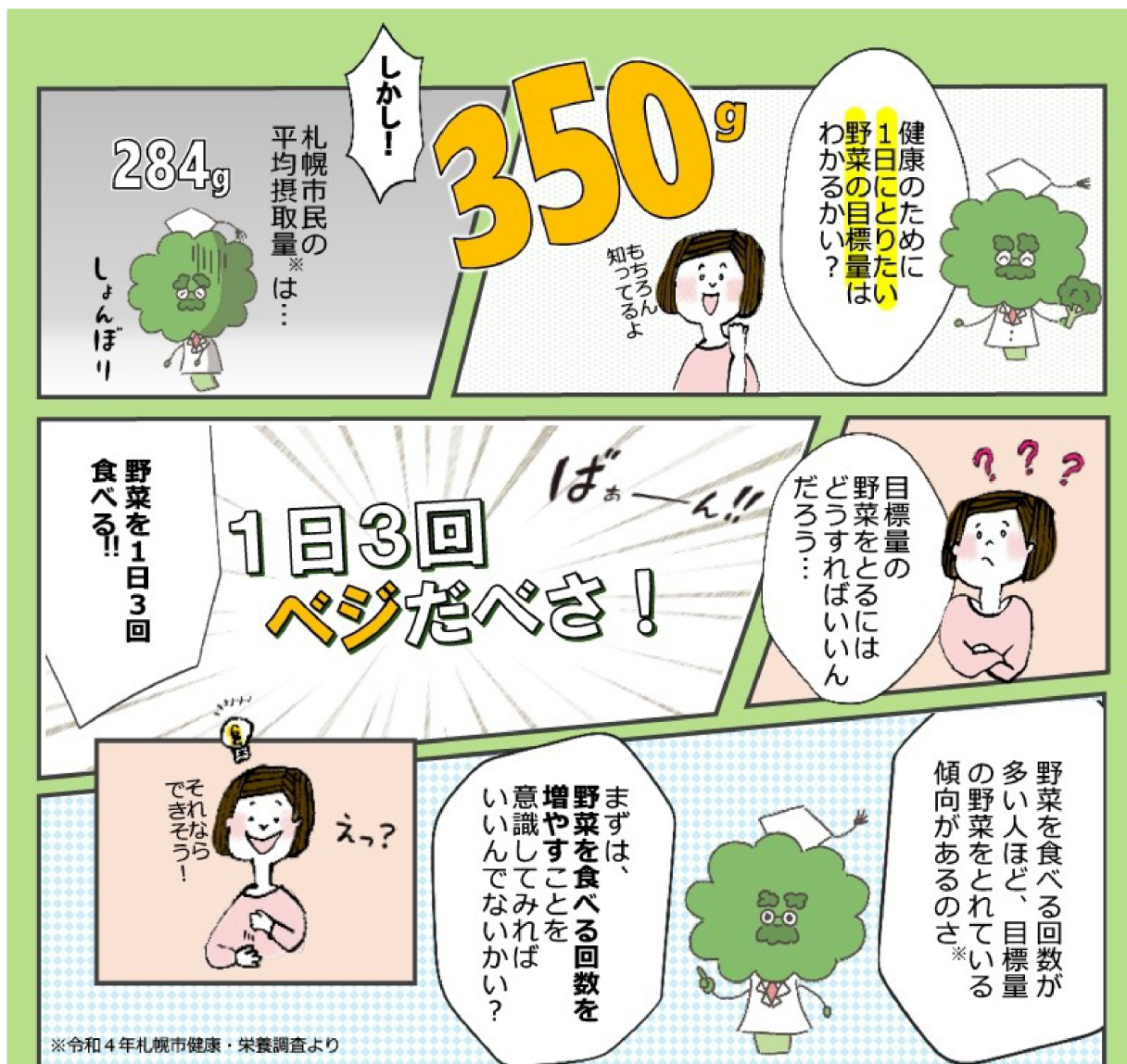
みるみる元気に！
3食しっかり食べよう



ごはんをしっかり食べて夏バテ防止！

8月は野菜摂取強化月間

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。



しかし！

284g

札幌市民の平均摂取量は…

350^g

もちろんよ

健康のために1日にとりたい野菜の目標量はわかるかい？

野菜を1日3回食べる!!

1日3回ベジだべさ！

ばぁーん!!

目標量の野菜をとるにははどうすればいいんだろう…

えっ？

できそう！

まずは、野菜を食べる回数を増やすことを意識してみればいいんじゃないかい？

野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量の野菜をとれている傾向があるのさ*

※令和4年札幌市健康・栄養調査より

合言葉は…

1日3回ベジだべさ！

8月は野菜摂取強化月間、毎月「1日」は野菜の日です。



加熱したら
片手3杯分！

野菜は1日 **350g**
(両手3杯分)を
目安に食べましょう！

減塩でおいしい野菜レシピ公開中！



SAPPORO



さっぽろ市
04-708-20-1118
R8-4-157

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