



給食だより

<令和8年度9月>

札幌市立厚別北小学校
札幌市立厚別通小学校

朝晩の涼しさに秋の訪れを感じる季節となりました。新学期が始まり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきています。夏に比べて過ごしやすいい日が増えましたが、朝晩の寒暖差で体調を崩しやすくなる時期です。

学校給食では、実りの秋を迎える今月も、子どもたちが健康に過ごせるよう、栄養バランスを考えた安全で美味しい給食提供に努めて参ります。



9月は、食生活改善普及運動月間

筋肉や骨だけでなく、髪の毛・爪の先、元気な心まで、私たちの身体はすべて「今まで自分が食べたもの」でできています。筋肉や髪、爪は主にタンパク質からできており、骨や歯は主にカルシウムなどのミネラルからできています。また、幸せホルモンと言われるセロトニンはタンパク質やビタミンB6から作られます。食事をきちんととらないと身体だけでなく心もエネルギー不足になってしまいます。

食生活の改善について理解を深め、実践できるよう以下の点を心掛けてください。



日々の食事に野菜をプラス1皿

1日に必要な野菜摂取量は350gですが、日本人は約70g足りていません。70gに相当する野菜料理1皿をプラスして体の調子を整えましょう。



減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2gです。
だしや柑橘類、香辛料を使うことでおいしく減塩することができます。醤油を「上からかける」ではなく、「つける」に変えることも減塩に効果的です。



主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を1日2回以上とることが推奨されています。より簡単にそろえるためにワンプレートでも大丈夫です。

8月上旬に給食で使用する野菜の生産者を訪問しました。

天候や土壌の細かな変化に合わせた丁寧な手作業により、おいしそうな野菜が育っていました。品質にこだわって生産された地元野菜を学校給食でも大切に調理して子どもたちに届けて参ります。



北札幌地区：三澤農園
・小松菜



篠路地区：関戸農園
・レタス



篠路地区：澤田農園
・たまねぎ



JAさっぽろ
・ブロッコリー出荷