

# きゅうしょくだより

## 8月号

札幌市立伏見小学校  
2024年7月25日

暑い日が続いています。暑さによって、体がだるくなったり食欲がなくなったり、夏ばての症状が出やすくなります。食生活に注意して、暑さに負けない体をつくり、夏休みも楽しく元気に過ごしましょう！



バランスよく  
1日3食食べよう！

こまめに  
水分補給をしよう！

冷たいものの  
とりすぎ注意！



## 8月は野菜摂取強化月間です！


8月は太陽をたくさん浴びた野菜が鮮やかに色づき、食べごろをむかえる季節です。札幌市でも、野菜がおいしい8月を「野菜摂取強化月間」として、野菜の摂取量増加を目指して広く市民によびかけています。そこで、毎日の学校給食でも、子どもたちにもっと野菜のおいしさを知ってもらうために8月26日～30日を「野菜をおいしく食べよう！週間」とし、様々な取組を実施する予定です。ご家庭でもぜひ、これからおいしい野菜を積極的に取り入れてみてください！



中央区食育だより「もぐもぐ 夏休み前号」も野菜特集です！  
HPに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

## 8月よていこんだて

※牛乳は毎日200mLつきます。  
※果物は仕入れなどの状況により変更になることがあります。  
※給食で使用している主な食材をのせています。  
(/は献立の区切りです。)  
※☆は加工食品です。

月	火	水	木	金
<b>26</b> 豚すき丼 味噌汁 たたききゅうり	<b>27</b> ゆであげ シーフードトマトソース 盛り合わせサラダ●	<b>28</b> <b>6年校外学習</b> チキンウインナーライス★ かぼちゃコロケ☆★ ブルーベリーゼリー☆	<b>29</b> <b>夏のカレー</b> 野菜カレー フルーツカクテル 	<b>30</b> かぼちゃパン●★ 麦入り野菜スープ チキンナゲット☆ 枝豆
白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・ たけのこ・たもぎたけ・ほ うれん草/豆腐・わかめ・長 ねぎ/きゅうり・ごま	スパゲティ・パセリ・ベー コン・えび・いか・あさり・玉 ねぎ・人参・セロリ・にんに く・小麦粉・トマト缶/ミニ トマト・ブロッコリー・きゅ うり・マヨネーズ	米・大麦・バター・トマト缶・ チキンウインナー・玉ねぎ・人 参・マッシュルーム・グリーンピ ース	白飯・豚肉・玉ねぎ・かぼ ちゃ・人参・なす・さやい んげん・ぶなしめじ・セロ リ・りんご・生姜・にんに く・小麦粉・トマト缶/みか ん缶・パイナップル缶・黄桃缶・ なし缶・なつみかん缶・り んごジュース	ベーコン・人参・玉ねぎ・ キャベツ・セロリ・パセリ・ 大麦/枝豆

《アレルギー表示》

●鶏卵・うずらの卵使用 ★牛乳・乳製品使用 ○ナッツ類使用