

きゅうしょくだより

令和8年(2026年)6月30日

札幌市立発寒西小学校

札幌市立八軒西小学校

# いただきます



レシピ募集のおしらせ!

## 令和8年度「MOTTO 野菜が食べたくなるレシピコンテスト★2026」

- ★募集期間 6月中旬～8月28日(金) ★主菜: 西区保健福祉部健康・子ども課
- ★応募資格: 西区にお住いの小中高生または西区内の小中高校に通学している方
- ★応募方法

- (1) 西区役所公式ホームページから応募フォームに必要事項を入力
  - ・応募フォームには8月28日(金) 17:15までに送信
- (2) 西区役所公式ホームページから応募用紙をダウンロード、プリントアウトして郵送
  - ・郵送は8月28日(金) 必着

〒063-0812 札幌市西区琴似2条7丁 札幌市西保健センター管理栄養士宛

問合せ先 西区保健福祉部健康・子ども課 管理栄養士 TEL011-621-4241

〈応募フォームの二次元コード〉 〈ホームページの二次元コード〉



受賞した作品は

- ①授賞式でフレンチシェフによる試食の提供。
- ②大型スーパーでレシピを配付。



## 「夏バテ」を予防するための食事ポイント

最近の北海道の夏は気温湿度共に高く、じっとしていても汗がにじんできますね。室内では空調もきいていますが、夜も寝苦しいとどんなに健康な人でも気力・体力が消耗し夏バテに陥ってしまいがちです。

麺類や冷たい清涼飲料、アイスなどの冷菓を食べる機会が増えると思いますが、これらは主にエネルギーとなる「糖質」の供給源です。「糖質」もちろん大切な栄養素ですが、これだけではエネルギーにならず、エネルギーを作るためにはビタミン類が必要です。また、一般的に子どもたちの好む食事内容は「糖質」と「脂肪」の同時摂取となるものが多く、これらの過剰な摂取は体内での過剰な脂肪合成を促してしまいます。

### 【食事ポイント】

1. 豚肉や豆類には、たんぱく質に加えてビタミンB<sub>1</sub>もたくさん含まれています。納豆や卵、乳製品にはビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。いずれも糖質や脂質がエネルギーになる時に必要なビタミンです。
2. 香辛料、ゴマ、にんにく、カレー粉などを利用すると食欲を増進させる効果があります。
3. レモンなどの柑橘類や梅などに含まれるクエン酸は、エネルギー代謝を促します。
4. 大量に発汗すると汗と一緒にミネラルも失われます。暑い日にたくさんからだを動かす時は、水分だけではなく食事で味噌汁やスープを飲むこと、スポーツドリンクの利用も視野に入れましょう。ただし、スポーツドリンクの飲みすぎは「糖質」の摂りすぎに繋がるので注意です。

「カレーは飲み物!？」というけれど…。カレーライスや丼物、麺類などはあまり噛まずに飲み込んでしまう様子が見られます。それでは胃腸に負担もかかります。よく噛むことを心がけましょう。

毎日の給食の写真を発寒西小学校のホームページにアップしていますので御覧ください。

# ☆7がつよていこんだて☆

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		★コーンピラフ ★野菜コロッケ 黄桃（缶詰）	カオラートナーガイ チンゲンサイのスープ パイナップル（缶詰）	●★豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋梨（缶詰）
		胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉葱 人参 コーン マッシュルーム パセリ サラダ油/じゃが芋 豚肉 玉葱 コーン 人参 グリンピース スキムミルク サラダ油 醤油 三温糖 みりん 小麦粉 生パン粉 すりごま 菜種油/黄桃（缶詰）	精白米/鶏肉 小麦粉 澱粉 菜種油 玉葱 ビーマン 赤ビーマン 小葱 サラダ油 ナンブラー オイスターソース きび砂糖 酒 みりん 唐辛子 コーンスターチ/チンゲンサイ ベーコン 春雨 コーン 醤油 こしょう 酒/パイナップル（缶詰）	豆パン/豚肉 にんにく セロリ 赤ワイン じゃが芋 人参 玉葱 さやいんげん サラダ油 小麦粉 サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマトホール デミグラスソース 醤油 ソース 赤ワイン/小松菜 コーン 白ごま サラダ油 きび砂糖 酢 醤油/洋梨（缶詰）
<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>	<b>9日</b>	<b>10日</b>
スタミナ丼 味噌汁 すいか	冷麦 みたらしだんご 冷凍みかん	レタス入り焼き豚 チャーハン ★白花豆コロッケ 黄桃（缶詰）	ごはん 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり	●★背割りコッペ ★キャロットポタージュ セルフドック パイナップル（缶詰）
精白米 豚肉 じゃが芋 人参 サラダ油 もやし しょうゆ みりん 玉葱 りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トウモロコシ 澱粉 ごま油 白ごま/大根油揚げ 白みそ 赤みそ /すいか	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長葱 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 /白玉もち きび砂糖 醤油/みかん	胚芽米 大麦 豚肉 長葱 生姜 にんにく 酒 みりん 人参 玉葱 赤いんげん しいたけ サラダ油 しらす ごま油 醤油 食塩 黒こしょう/白花豆 じゃが芋 バター 上白糖/パン粉 澱粉 大豆 菜種油 /黄桃缶詰	精白米/豆腐 豚肉 玉葱 人参 生姜 にんにく グリンピース りんご 小麦粉 サラダ油 加-粉 醤油 ケチャップ 中濃ソース 赤いんげん 食塩/豚肉 キャベツ 小麦粉 玉葱 鶏肉 パン粉 小麦粉 澱粉 生姜 菜種油/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま	背割りのコッペ/パン/小麦粉 玉葱 人参 じゃが芋 バター 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スライス 牛乳 豆乳 食塩 白こしょう 白ワイン/ほうれん草 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤いんげん/缶詰
<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>
カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ	ピリカラ冷やし ラーメン きなこポテト すいか	★ほうれん草ピラフ チキンナゲット ☆フルーツミックス	ごはん ●とり天 みそしる 磯あえ	●★コッペパン ★ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん
精白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 加-粉 加-粉 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 赤いんげん 食塩 オールスパイス ナツメグ /ベーコン 小松菜 もやし 醤油 穀物酢 サラダ油 きび砂糖 糖 白ごま	ソフト冷麦 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 玉葱 しょうゆ 白すりごま 醤油 きび砂糖 食塩/赤みそ 清酒 玉葱 生姜 にんにく トウモロコシ ウスターソース 穀物酢 /じゃが芋 菜種油 きなこ きび砂糖 食塩/すいか	胚芽米 大麦 バター 白ワイン/ベーコン 人参 玉葱 にんにく 赤いんげん サラダ油 黒こしょう ほうれん草 食塩 醤油/菜種油 /みかん缶詰 バイ缶詰 黄桃缶詰 なし 缶詰	精白米/鶏肉 清酒 醤油 生姜 にんにく 食塩 白こしょう 全卵 小麦粉 澱粉 加-粉/キャベツ 菜種油/じゃが芋 玉葱 塩わかめ 白みそ 赤みそ /小松菜 もやし 切りのり 醤油	コッペパン/小麦粉/ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スライス 食塩 白こしょう 白ワイン/ほうれん草 もやし 赤いんげん 人参 醤油 きび砂糖 穀物酢 赤みそ 清酒 トウモロコシ 白すりごま/冷凍みかん
<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>	<b>23日</b>	<b>24日 終業式</b>
海の日	パスタミートソース 人参とコーンの サラダ	ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ	ごはん さつまじる ●シュウマイフリッター 生姜和え	●★横割りのハンズパン ポテトスープ フィッシュバーガー ブルーベリーゼリー
	ソフト冷麦 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ にんにく バター 小麦粉 サラダ油 加-粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう 赤いんげん オールスパイス ナツメグ /人参 きゅうり 赤いんげん 醤油 穀物酢 きび砂糖 サラダ油	胚芽米 大麦 食塩 鶏肉 ひじき 油揚げ しらす 人参 グリンピース サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん/凍り豆腐 小松菜 白みそ 赤みそ /豚肉 パン粉 玉葱小麦粉 大豆 澱粉 砂糖 こしょう 菜種油	精白米/鶏肉 さつま芋 豆腐 板こんにやく 人参 大根 ごぼう 長葱 サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒/玉葱 豚肉 牛肉 澱粉 大豆 砂糖 醤油 小麦粉 加-粉/キャベツ 全卵 牛乳 菜種油 /小松菜 もやし 生姜 醤油 清酒	横割りのハンズパン/小麦粉 じゃが芋 人参 玉葱 バター 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン/釧路産たら パン粉 小麦粉 コーンスターチ 澱粉 菜種油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤いんげん/ブルーベリー 上白糖 寒天

\* 牛乳は毎日つきます。

●鶏卵使用★乳製品使用△子持ちカラフトシヤモ ☆柑橘系以外の果物あり

\* 果物や野菜は変更になることがあります。\*ワカメなどの海藻類やしらすぼし、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。

## 図書室に行ってみよう！

7日（火）のみたらしだんごは『ルルとららのしらたまデザート』（あんびる やすこ/作・絵 岩崎書店）に出てくるメニューを給食風アレンジしました。興味のある人は図書室にある本を読んでみてください。

## 食中毒原因菌を「つけない・増やさない・やっつける」⇒食品を「衛生的に扱う・早く食べる・加熱する」

食中毒原因菌等に汚染された食品は見た目やにおいに変化がないことが多く、菌やウイルスが食品の中で増えても気づかずに食べてしまう危険性があります。夏場は特に「やっつける」＝「十分に加熱する」ことが大切です。しかし、100度以上で加熱しても死滅しない種類の菌もあり、また少量でも発症するウイルスもあります。そもそも「つけない」＝食品や食器を「衛生的に扱う」ことが一番大切ですね。