

8月 給食だより

2026 年 8 月
平和小学校・福井野小学校



早寝・早起き・朝ごはんは**未来**につながる！

夏休み、みな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。

早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どもにとって最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかりと食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大切です。

文部科学省では幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して、2006（平成 18）年に「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業をスタート！ 国民運動を推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。協議会が 2021（令和 3）年に発表した『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。



子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に！

●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、ご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ました。



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」をしっかり機能させていくうえでとても大切なことです。

月		火		水		木		金	
24	始業式 両校早出し	25		26	福井野小 4・6年給食なし	27		28	
ご飯 さつま汁 野菜春巻き ふりかけ(のり)		黒コッペパン 塩ワントンスープ チキンナゲット 冷凍カットパイ		豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり		ミートとズッキーニ のスパゲティ 青のりポテト		ごぼうピラフ いわしのかかりフライ つぶつぶレモンゼリー	
白飯/豚肉,さつまいも,豆腐,こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ/野菜春巻(キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参)/ふりかけ(のり・ごま)		黒コッペパン(卵・ｽﾏｲﾙｸ・黒砂糖)/ワントン皮,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・おから・クラッカー粉等)/パイ		白飯,豚肉,生姜,厚揚げ,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,白ごま/だいこん,油揚げ/きゅうり,ごま油,白ごま		スパゲティ,パセリ,豚肉,玉ねぎ,にんじん,大豆水煮,マッシュルーム,和り,にんにく,ズッキーニ/じゃがいも,青のり		胚芽米,大麦,バター,ベーコン,ごぼう,玉ねぎ,にんじん,にんにく,ｺｰﾝ,パセリ/いわしのかかりフライ(いわし・じゃがいも・米粉)/レモン果汁	
8/31		9/1		2	福井野小6年なし	3	福井野小6年なし	4	平和小給食なし 福井野小6年なし
野菜カレー 冷凍みかん		横割りバンズ キャロットポタージュ ハンバーグ とうもろこし		ご飯 けんちん汁 日本海産ホッケフライ のりの佃煮		冷やしラーメン (海藻入り) きなこポテト 洋なし缶		わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ	
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,和明,りんご,生姜,にんにく,トマト缶/冷凍みかん		横割りバンズ(卵・ｽﾏｲﾙｸ)/ベーコン,玉ねぎ,にんじん,じゃがいも,パセリ,小麦粉,バター,チーズ,ｽﾏｲﾙｸ,牛乳,豆乳/ハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉ねぎ)/とうもろこし		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(ほっけ)/もみのり,ひじき		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, きな粉/洋なし缶詰		胚芽米,大麦,酒,炊込わかめ,白ごま/凍り豆腐,こまつな/レバー入りメンチカツ(牛肉,玉ねぎ,豚レバー,牛脂,豚肉)	

8月31日はやさいの日～野菜で健康生活！～

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいるため、毎日を健康で元気に過ごすために欠かせない食べ物です。札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」として積極的に野菜を摂取することを推進しています。



毎日、野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう！

給食レシピ

たたききゅうり

いつもの食事にもう一皿！

材料(4人分)

きゅうり・・・・・・・・2本
白いりごま・・・・・・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・少々

} A

作り方

- ① きゅうりは乱切りにし、かるくゆでて水で冷ます。
 - ② 水気を切ったきゅうりをAの調味料で和える。
 - ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。
- ※ きゅうりは、さっとゆでることで味がしみ込みやすくなります。