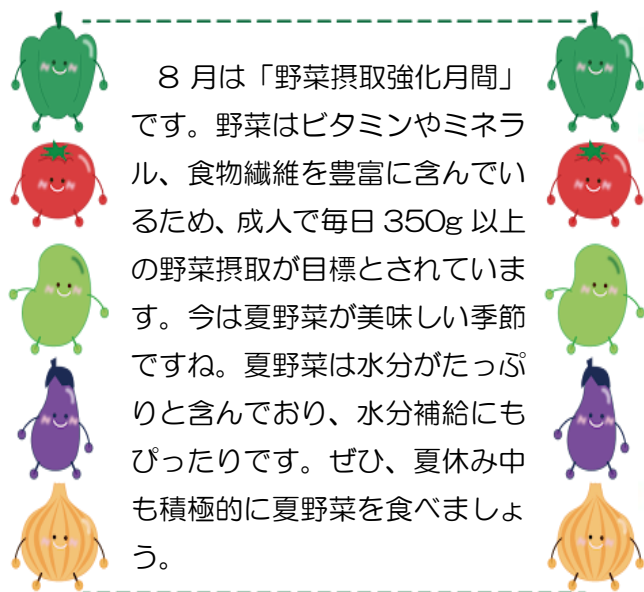




令和8年7月24日
札幌市立平岡中央小学校



明日から子どもたちが楽しみにしていた夏休みが始まります。暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。今回の給食だよりでは8月の「野菜摂取強化月間」についてお伝えします。



8月は「野菜摂取強化月間」です。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいるため、成人で毎日350g以上の野菜摂取が目標とされています。今は夏野菜が美味しい季節ですね。夏野菜は水分がたっぷりと含んでおり、水分補給にもぴったりです。ぜひ、夏休み中も積極的に夏野菜を食べましょう。

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは給食の人気レシピを掲載しています。そのなかには、子どもたちに大人気のサラダのレシピもあります。

御家庭でも作りやすいようにアレンジされているので、ぜひ夏休み中にお子さんと作ってみてはいかがでしょうか。

「札幌市学校給食栄養士会」で
検索してみね。

8月 よていこんだて

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
24 ハンバーガー キャロットポタージュ パイン缶	25 ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ	26 冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶	27 わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ	28 豚ミックス丼 味噌汁 ミニトマト
ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小麦粉・バター・小麦粉・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラ／ハンバーグ（既製品）・ケチャップ・ソース・砂糖・ワイン・からし／パイン缶	豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・味噌・削り節・昆布／春巻（既製品）／しらす干し・醤油・砂糖・かつお節・のり・青のり・ごま	ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま・茎わかめ・昆布・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・からし・削り節・昆布／フレンチポテト（既製品）・きな粉・砂糖／梨缶	米・麦・わかめ・ごま／高野豆腐・小松菜・味噌・削り節・昆布／レバー入りメンチカツ（既製品）	豚肉・酒・生姜・片栗粉・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・醤油・砂糖・みりん風調味料・ごま／大根・油揚げ・味噌・削り節・昆布／ミニトマト

31 コッペパン ワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・ねぎ・生姜・にんにく・醤油・鶏ガラ・豚骨・昆布・煮干し／鉄腕チキンナゲット（既製品）／とうもろこし	夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事 家族のために食をつくる  食事の片づけをする  ごみ出しをする  家庭の仕事には、食をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。			
---	--	--	--	--