

7月

# 食育だより



札幌市立平岡公園小学校  
札幌市立三里塚小学校

## しょくせいかつ なつ よぼう 食生活で夏バテ予防



### つめ たいもの あま たいもの 冷たい物・甘い物の 食べ過ぎに注意!

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎに気を付けましょう。



### ひろうかいふく ビタミンB1で疲労回復!

ビタミンB1には食べた物をエネルギーに変える働きがあります。疲れやすい夏には不足しがちなため、積極的に食べましょう。

### ビタミンB1を多く含む食品



### すいぶんほきゅう 水分補給をしっかりと!

水分はこまめに、のどが渇く前にとるように心がけましょう。



### なつやさい た 夏野菜を食べよう!



なす・きゅうり・トマトなどの夏野菜は水分が多く含まれているので、体を冷やす効果があります。また、夏に不足しがちなビタミン・ミネラルを補うことができます。

つくって  
みませんか?

### ★てづくりスポーツドリンク【材料】

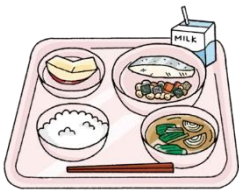
- ・水 1リットル
- ・砂糖 40～80g
- ・塩 1～2g
- ・レモン汁適量



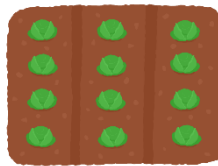
## 7月15日の給食は

# 「レタス入り焼豚チャーハン」

札幌学校給食フードリサイクルの「レタス」を使用します。フードリサイクルとは、学校給食から出た野菜くずや食べ残しを堆肥化し、その堆肥を使って栽培した野菜を学校給食に取り入れるという札幌市独自の取り組みです。



給食の食べ残しや、調理中に出的ゴミが、リサイクルセンターで肥料に変わります。



リサイクルでできた肥料を使った畑で野菜や果物が育てられます。



再び、給食の食材として使用されます!



### なつやす おやごりょうりきょうしつ さんかしゃほしゅう 夏休み親子料理教室 参加者募集!

お申し込みはこちらから↓



日時：令和8年7月31日(金) 10:30～13:30  
 対象：清田区在住、小学3～6年生とその保護者 ※保護者1名につき、対象児童1名の参加  
 会場：清田区民センター2階 料理実習室(清田1条2丁目5-35)  
 参加費：無料

メニュー：ツナとコーンのトマトカレー・ほうれんそうとウィンナーのサラダ・ヨーグルト寒天(清田区産のほうれんそう「ポーラスター」を使用します!)

申込方法：申し込みフォーム 令和7月6日(月)～7月17日(金)

定員：8組 ※申込多数の場合抽選

お問い合わせ：清田区健康・子ども課地域保健係 TEL889-2049

主催：清田区食生活改善推進員協議会 協力：清田区食育推進ネットワーク



《平岡公園》

※行事予定

《三里塚》

・7月9日(木)～10日(金)

6年生：修学旅行

・7月15日(水) きらめき：校外学習

・7月16日(木) 4年生：校外学習

・7月15日(水)～16日(木)

6年生：修学旅行

・7月17日(金) 6年生：振替休業日

今月も、清田野菜の

ほうれん草と

しいたけが

登場します！



しいたん



ポーラちゃん

月	火	水	木	金
6日	7日	8日 <b>フードサイクル</b>	9日	10日
★とりてんどん みそしる いそあえ	ゆであげパスタ ミートソース スパイシーポテト	レタスイり やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ りんご	ごはん さつまじる ★シュウマイフリッター おかかふりかけ	メンチカツバーガー ポテトスープ ブルーベリーゼリー
白飯鶏肉,しょうが,にんにく,全卵,小麦粉,かたくり粉,ベーキングパウダー,なたね油/じゃがいも,玉ねぎ,塩わかめ/こまつな,もやし,切りのり	スパゲティ,オリーブ油,パセリ,豚肉,玉ねぎ,にんじん,大豆水煮,マッシュルーム,セロリー,しょうが,にんにく,小麦粉,サラダ油,ケチャップ,トマトピューレ,デミグラスソース,ウスターソース,中濃ソース/じゃがいも,なたね油	米,おおむぎ,豚肉,長ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,ホールコーン,干しいたけ,サラダ油,レタス,ごま油/白花豆,じゃがいも,バター,パン粉,小麦粉,でん粉	鶏肉,さつまいも,豆腐,板こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,しょうが,サラダ油/玉ねぎ,豚肉,牛肉,でん粉,小麦粉,ベーキングパウダー,全卵,牛乳,なたね油/しらす干し,糸かつお,切りのり,青のり,白ごま	ベーコン,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ/豚肉,パン粉,玉ねぎ,小麦粉,パン粉,でん粉,なたね油,ケチャップ,ウスターソース/ブルーベリーゼリー(寒天)
13日	14日	15日	16日	17日
スタミナどん みそしる れいとう 冷凍みかん	ピリカラ ひやしラーメン きなこポテト おうとうかん	とりめし みそしる くしろさん 釧路産たらフライ	ごはん とうふの カレーソース ひじきはるまき たたききゅうり	ロールパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ すいか
白飯,豚肉,メンマ,にんじん,サラダ油,もやし,にら,玉ねぎ,りんご,ウスターソース,しょうが,にんにく,かたくり粉,ごま油,白ごま/だいこん,油揚げ	ソフトラーメン,ハム,にんじん,きゅうり,ホールコーン,ごま油,ラー油,白すりごま,玉ねぎ,しょうが,にんにく,トウバンジャン,ウスターソース/じゃがいも,なたね油,きな粉	米,おおむぎ,鶏がらスープ,鶏肉,しょうが,玉ねぎ,サラダ油/凍り豆腐,こまつな/たら,パン粉,小麦粉,でん粉,なたね油	豆腐,豚肉,玉ねぎ,にんじん,セロリー,しょうが,にんにく,グリーンピース,りんご,小麦粉,サラダ油,カレールウ,ケチャップ,中濃ソース,ウスターソース/たけのこ,にんじん,豚肉,ひじき,でん粉,オイスターソース,小麦粉,でん粉,なたね油/きゅうり,ごま油,白ごま	ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,サラダ油,牛乳,豆乳,チーズ,スキムミルク/ほうれん草,もやし,ホールコーン,にんじん,トウバンジャン,白すりごま
20日	21日	22日	23日	24日(終業式)
海の日	ひやむぎ フレンチポテト パインかん	ポーラスターピラフ チキンナゲット フルーツミックス	カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ	かくしょく チョコクリーム イタリアン ABC スープ ほっけスパイスあげ
	油揚げ,干しいたけ,だし汁,つと,きゅうり,長ねぎ/じゃがいも,なたね油	米,おおむぎ,バター,ベーコン,にんじん,玉ねぎ,にんにく,ホールコーン,サラダ油,ほうれん草/鶏肉,パン粉,でん粉,小麦粉,とうもろこし粉,クラッカー粉,おから,なたね油/みかん缶詰,パイン缶詰,黄桃缶詰,なし缶詰,なつみかん缶詰	白飯,豚肉,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,セロリー,りんご,しょうが,にんにく,グリーンピース,小麦粉,サラダ油,カレー粉,カレールウ,ウスターソース,中濃ソース,ケチャップ/ベーコン,こまつな,もやし,サラダ油,白ごま	ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,パセリ,マカロニ/ほっけ,しょうが,にんにく,かたくり粉,小麦粉,なたね油/豆乳,チョコレート,ピュアココア,コーンスターチ

★ 果物は、産地や市場の流通の影響で、急ぎょ変更となる場合があります。

★ 海産物の原材料中には、ごく稀に、えびやいかが混入する場合があります。

★ アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんへお伝えください。