

給食だより 8月

令和8年(2026年)
7月24日
札幌市立北光小学校



夏休みを元気にすごす 食事のポイント

27日から夏休みが始まります。楽しみにしているお子さんも多いと思いますが、元気に過ごすためには食事や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけることが大切です。そこで、暑さを乗り切るための食事のポイントをご紹介します。

な 夏バテは、食事で予防しましょう

の のどが渇く前に水分と塩分の補給を

つ 冷たい食品の取り過ぎにご注意を

し 消化のよいものがおすすめです

や 野菜をしっかりと食べましょう

よ よくかんで食べましょう

す 好ききらいを克服しましょう

く 薬より食事で栄養を

み みんなで楽しい食事の時間を

じ 時間を決めて1日3食食べましょう



8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、「健康さっぽろ21」推進の一環として、平成16年から8月を「野菜摂取強化月間」、8月31日を「やさいの日」としています。野菜はビタミンC等の各種ビタミンやカリウムなどの他、食物繊維が含まれており、生活習慣病を予防する上で欠かせない食材です。子どもの頃の食生活は、将来の習慣へとつながり、今は健康な体をつくる大切な時期です。今のうちから野菜をたくさん食べて、健康の維持ができる食習慣を身に付けましょう。



たっぷりやさいをとるための工夫

量をとるなら加熱した野菜を！



加熱すると、かさが減って消化もよく、たくさん野菜をとることができます。

肉や魚を食べるときは、その倍の量の野菜を！



家庭ではもちろん、外食のときにも「倍の量の野菜」を意識しましょう。

1日3食必ず食べる！



1食や2食では1日の必要量をとるのは難しいです。

<8月予定献立>

月	火	水	木	金
24 わかめごはん 味噌汁 メンチカツ	25 ご飯 さつま汁 野菜春巻き おかかふりかけ	26 黒コッペパン ワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし	27 野菜カレー くだもの	28 冷やしラーメン きなこポテト くだもの
★胚芽精米 米粒麦 炊き込み わかめ 白ごま ★凍り豆腐 小松菜 ★冷凍メンチカツ	★豚肉 さつまいも 豆腐 こ んにゃく にんじん 大根 こ ぼう 長ねぎ ★冷凍野菜春巻 き ★しらす干し 糸かつお 切りのり 青のり 白ごま	★ワンタン皮 豚肉 にんじ ん ほうれん草 もやし メ ンマ 長ねぎ 生姜 にんに く 玉ねぎ ★冷凍チキンナ ゲット	★豚肉 玉ねぎ 西洋かほ ちゃ にんじん 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 トマト缶 ★冷凍みかん	★ハム もやし きゅうり に んじん 茎わかめ 刻み昆布 ★じゃがいも きなこ ★梨缶
31 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	9/1 豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり	2 横割りバンズ キャロットポタージュ ハンバーガー くだもの	3 ご飯 けんちん汁 日本海産ほっけフライ のりの佃煮	4 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト
★胚芽精米 米粒麦 パター ベーコン ごぼう 玉ねぎ に んじん にんにく ホールコー ン パセリ ★冷凍いわしのカ リカリフライ(魚油が残留する 可能性があります)	★豚肉 生姜 厚揚げ 玉ねぎ だけのこ にんじん ピーマン 白ごま ★大根 油揚げ ★ きゅうり 白ごま	★ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ パター チーズ スkimミルク 牛乳 豆乳 ★冷凍ハンバーグ ★パ イン缶	★鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ね ぎ ★冷凍日本海産ほっけフラ イ ★もみのり ひじき	★ベーコン えび いか あさ り 玉ねぎ にんじん マッ シュルーム セロリ にんにく パセリ トマト缶 ★じゃがい も 青のり

- *牛乳 200ml が毎日つきます。
- *献立は諸事情により、変更になることがあります。
- *果物は、入荷状況で変更になることがあります。
- *ししゃもは、子持ちカラフトししゃも（カペリン）を使用します。
- *あさりやしらす、わかめなどには、エビ・カニの混入があることがあります。
- *給食で使用する食材を毎月の予定献立でお知らせしています。調味料・冷凍加工食品は省略しています。
- ☆冷凍食品などの詳細な成分表が必要な方は、学校までお問い合わせください。

☆給食おすすめレシピ☆

～小松菜とベーコンのサラダ～

☆材料 4 人分☆

小松菜	100g (3 株)
ひじき	1.5g (小さじ 1/2)
しょうゆ	小さじ 1/2
砂糖	少々
はるさめ	20g
ハム	30g (3 枚)
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1 と 1/3
酢	大さじ 2/3
洋からし	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/3

小松菜とカリカリのベーコンを合わせた
和風のサラダです。



【作り方】

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- ② 小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④ A の調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。

