

給食だより 8月

令和 8 年 7 月 24 日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

明日から夏休みが始まります。暑い日が続くと、冷たい飲み物や食べ物を口にする機会が増えますが、とり過ぎると胃腸の働きが弱まり、夏バテの原因になることがあります。御家庭での食生活について、見守っていただけると幸いです。また、小学生は体がどんどん大きくなる時期です。お子様のエプロンや三角巾のサイズは合っていますか？夏休みを利用して、点検をしてみてくださいね。



もっと野菜を食べよう！

8月 野菜摂取強化月間 です！

札幌市では、『健康さっぽろ21』の推進の一環として、毎年8月を『野菜摂取強化月間』として定めています。成人は1日に350g以上の野菜をとることが望ましいとされていますが、令和4年度札幌市健康・栄養調査によると、札幌市民の平均摂取量は約285gで、70gほど不足しています。

野菜には、体に必要な栄養素であるビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれています。また、夏野菜は水分も多く含まれているので脱水予防にもなりますよ！



 8月  よていにいन्दて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立

○.....はスープ、だし用食材、.....は加工品（冷凍）の原材料です

月	火	水	木	金
24 日 ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ	25 日 ●◆コッペパン ワンタンスープ塩 チキンナゲット とうもろこし	26 日 豚ミックス丼 みそ汁 カラフルミニトマト	27 日 ◇パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	28 日 ◆ごぼうピラフ いわしのかりかりフライ つぶつぶレモンゼリー
豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布 / キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参 / しらす・糸かつお・のり・青のり・ごま	ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参 / 鶏肉・おから / とうもろこし	豚肉・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま / 大根・油揚げ・むろあじ・昆布 / ミニトマト	ベーコン・◇えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・トマト缶・鶏がらスープ / じゃがいも・青のり	胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン / いわし・生姜・乾燥マッシュポテト / レモン・レモン果汁・寒天
31 日 野菜カレー 冷凍みかん	・牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。 ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合がありますのでご了承ください。 ・海産物（ししゃも・わかめ・昆布など）には、<u>小さなえび・かに</u>が混入している場合があります。 ・使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭（861-9305）までお問合せください。			
豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・しめじ・セロリ・*りんご・生姜・にんにく・トマト缶・鶏がらスープ / 冷凍みかん				