

給食だより



楽しい夏休みがやってきました。
のどが渇く前にこまめに水分を摂るなど、体調に気をつけて過ごしましょう。

令和8年7月24日（金）
札幌市立北郷小学校

夏休みの食事のポイント8カ条

な んでも食べて
夏バテ知らず



バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。

つ めたいものは
ほどほどに



冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。

や たらとおやつは
食べないで



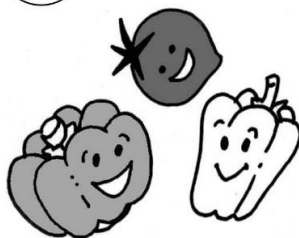
おやつの食べすぎは、食事に影響します。

す ききらいを
克服しよう



好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。

み どの仲間を
タップリと



不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。

の むなら牛乳
1日2本



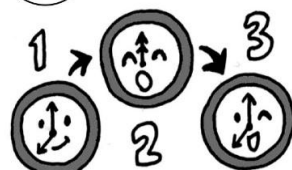
家族みんなで牛乳を飲みましょう。

よく よくモリモリ
元気な子

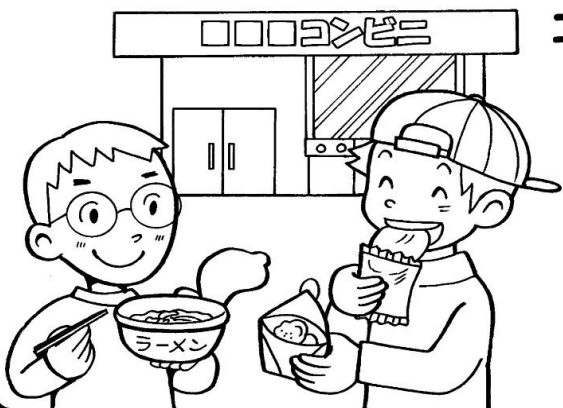


元気に運動して、しっかり食べましょう。

じ かんをきめて
1日3食



夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。



コンビニで買う食事 栄養バランスOK!?

コンビニで食事を選ぶ時、おにぎりとカップラーメン、菓子パンとから揚げなどを組み合わせている人、これでは主食と主菜ばかりで栄養が偏ってしまいますよ。コンビニで買う時でも、できるだけ野菜料理などの副菜を加えるようにしましょう。

8月 予定献立

※牛乳は200ml毎日つきます

24日 ごはん さつま汁 野菜春巻き おかかふりかけ ・豚肉、さつま芋、豆腐、にんじん、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ・野菜春巻き ・しらす干し、糸かつお、のり、青のり、ごま	25日 海藻入冷やしラーメン きなこポテト 冷凍みかん ・ふもやし、きゅうり、人参、ごま、茎わかめ、刻み昆布 ・じゃが芋、きなこ ・冷凍みかん	26日 ごぼうピラフ いわしのかりかり つぶつぶレモンゼリー ・大麦、パセリ、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんじん、パセリ ・いわしのかりかり ・つぶつぶレモンゼリー	27日 豚ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり ・豚肉、片栗粉、小麦粉、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま ・大根、油揚げ ・きゅうり、ごま	28日 6年生校外学習 横割りパンズ ハンバーガー キャロットポタージュ 果物 ・ハンバーガー ・パセリ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スライス、牛乳、豆乳 ・メロン（予定）
31日 野菜カレーライス 盛り合せサラダ ・豚肉、玉ねぎ、パセリ、人参、なす、サインゲン、ブロッコリー、セリ、りんご、小麦粉、トマト ・きゅうり、赤・黄・橙ミニトマト	★野菜・果物は天候等の関係で変更になる場合があります。 ★しらす干し、塩わかめなどに小さいエビ・かに・貝殻が混入する場合があります。アレルギーに注意してください。 ★使用食材は、主食以外の主な材料を記載しています。詳細が必要な方は栄養士までご連絡をお願いします。			

8月31日は野菜の日

8月31日は8（や）3（さ）1（い）の語呂合わせで、野菜の日です。
 厚生労働省が推奨する成人の一日当たりの野菜の摂取目標は350g、
 札幌市の第4次食育推進計画では350g以上を目標にしています。
 札幌市の令和4年健康・栄養調査の結果、札幌市民の一日平均の野菜
 摂取量が284gで、平成28年の288gから少し少なくなっています。
 北海道の平成28年の調査でも272gという結果でした。
 北海道は日本の食糧基地と言われるほど、たくさんのおいしい農産
 物が収穫されています。一日350gというとても多いように感じる
 かもしれませんが、毎食少しずつ積み重ねることが大切です。



給食では・・・

給食では、31日に『野菜カレー』と『カラフルトマトの盛り合わせ
 サラダ』の、野菜たっぷりメニューを予定しています。
 北海道産の野菜を中心に使用する予定です。夏の太陽と北海道の
 大地の恵みをいっぱい蓄えた野菜を食べて2学期も元気に過ごしま
 しょう。



親子市場見学・料理教室

10月3日（土）、札幌市中央卸売市場管理センター（中央区北12条西20丁目）で
 親子市場見学・料理教室が開催されます。対象は小学校4年生～6年生とその保護者です。
 はがき又はFAXでの応募になります。
 詳しいことは札幌市学校給食会のホームページを
 ご覧ください。

ホームページはこちら

