

夏休み 給食だよ！

家庭数配付

令和8年7月24日
札幌市立北野台小学校
札幌市立平岡小学校

1学期の給食終了！夏休み中も規則正しい食生活にしましょう！

24日（金）で1学期の給食は終了し、これから8月24日（月）まで、お子さんの昼食は御家庭でお願いすることになります。朝起きるのが遅くなり、朝・昼兼用の食生活になったり、おにぎりだけ、パンだけ、麺だけといった、主食（炭水化物）のみの食事にならないよう、お気遣いいただけますと幸いです。

8月は野菜摂取強化月間です！目指せ！1日野菜350g！

札幌市では、たくさんの野菜が食べごろを迎える8月を「野菜摂取強化月間」、毎月1日は「野菜の日」とし、いつもより多く野菜を食べてもらえるよう、広く市民へ呼びかけています。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なため、生活習慣病予防等の観点から、成人で1日350g以上の摂取が目標とされています。令和4年の札幌市健康・栄養調査では、市民（成人の平均）の野菜摂取量は、1日あたり284.2gでした。いつもの食事に野菜を1品プラスしてみたり、1日3回野菜を食べることを意識していただくなど、できることからお試しください！

いいことたくさん！野菜クイズに挑戦！

1日3回ベジだべさ！

野菜を食べると、どんないいことがあるでしょうか？

- ① かぜに負けない体作りを助ける
- ② お肌や目の健康を助け、体の調子を整える
- ③ おなかのお掃除をして、おなかの調子を整える

野菜レシピも

ご紹介！



札幌市公式HP

答えは全部！野菜には、ビタミン・ミネラル・食物せんいがたっぷり入っています！

- ① ビタミンが、元気な体をつくるのをサポートします。
- ② ビタミンやミネラルが、体のさまざまな働きを支えます。
- ③ 食物せんいが、おなかの中を元気にしてくれます。

しっかり食べて、野菜パワーをゲット！



給食の献立

8月24日（月）

★●くろコッペパン
★ぎゅうにゅう
しおワンスープ
チキンナゲット
とうもろこし



黒コッペパン/牛乳/ワンスープ、豚肩肉、酒、にんじん、ポラスターほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、塩、黒ごま、鶏がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん/鉄腕弁次郎、油、とうもろこし、塩、

きよたくさん 清田区産 ポラスターほうれん草が

8月24日（月）に登場！

※しおワンスープに使います。

〇清田区で育ったほうれん草

〇名前：「ポラスター」（意味：北極星）

〇甘味が強くて、えぐみが少ない



ポラちゃん



た

いせつなのは、
えいよう
栄養バランス!

夏バテにならないためには、バランスの良い食事をとることが大切です。

主食(炭水化物)・**主菜**(タンパク質)・**副菜**(野菜・きのこ類・海藻類など)がそろった食事をしましょう。



の

みものは
ジュースより
お茶を

のどがかわいたら、水やお茶・牛乳などを飲むようにしましょう。ジュースやコーラを飲みすぎると、身体がだるくなったり、疲れやすくなったりするので、**コップ1杯**で我慢できるといいですね。



し

ゆんの夏野菜を
食べよう

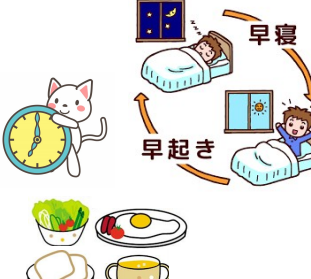
旬の食べ物、普段より**栄養**たっぷりです! 夏野菜は水分を多く含むので、水分補給にもなります。積極的に食べましょう。



い

ちにち3食。
はや、早起き、
朝ごはん

朝ごはんは、1日の**エネルギー**の源です。起きたら、朝の太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べましょう。



な

から食いや
早食いは
やめましょう

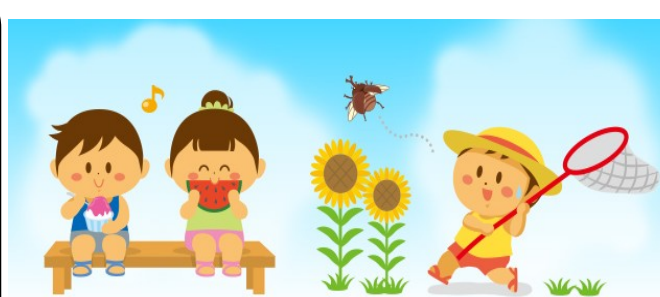
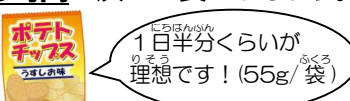
暑い時期は、さっと食べられるものばかり食べてしまいがちです。**よくかむ**と、**だ液**がたくさん出て、**虫歯**を防いだり、**歯が丈夫**になったりと、いいことがたくさんあります。噛みごたえのある料理を選んで、**ゆっくりよくかんで**食べましょう。



つ

めたいものや
甘いもの、おやつ
の取りすきに注意

栄養がたより、**体**をこわす原因になります。**食べる量と時間**を決めて食べましょう。



や

ってみよう!
お家でクッキング

夏休みは**家族と一緒に料理**をする絶好のチャンスです! ぜひチャレンジしてみてください!



す

いぶん補給
を忘れずに!

熱中症にならないよう、**こまめに水分**をとりましょう。普段は**水やお茶**を、運動している時は**スポーツドリンク**を!

朝起きた時、食事の時、お風呂から出た時、寝る前など、**コップ1杯分**の水分をこまめにとりましょう!



み

んなで食べると
おいしいね!

食事の時間に、**家族で集まって**今日の出来事や、感じたことなどを話してみましょう!

