

# ランチタイム 8月

2024年(令和6年)7月25日 栄小学校 北園小学校 給食だより

夏は、暑さや強い陽射しなどの環境によるストレスなどで体調が乱れがちです。夏を元気に過ごすためには、3食バランスの良い食事を取り、睡眠・休養を十分にとることが大切です。

夏休み中、食欲がない時でも、栄養価の高いものやスープなど口にしやすいものを少しずつ食べて気力・体力を回復させて、元気にすごしましょう。

月	火	水	木	金
<b>8月</b> よてい こんだて	※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳(200ml)は毎食つきます。 ※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載) ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。 ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。 ☆記名をお願いします。 ◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。			
26 (パン) 黒コッペ 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	27 (ごはん) 豚すき丼 みそ汁 たたききゅうり	28 (めん) パスタシーフード トマトソース もりあわせサラダ	29 (ごはん) チキンウインナー ライス かぼちゃコロック ブルーベリーゼリー	30 (ごはん) 野菜カレー フルーツカクテル
牛乳★パン★バラベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・押麦・醤油・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★チキンナゲット2個(冷凍食品鶏肉・小麦・大豆)・揚げ油★枝豆・食塩	牛乳★白飯/豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごだし・きび砂糖・醤油・酒・みりん・ほうれん草★豆腐・塩わかめ・長ねぎ・みそ★きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	牛乳★ソフトパスタ/バラベーコン・えび・いか・あさり・白ワイン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト缶・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・胡椒・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ★ミニトマト・ブロッコリー・きゅうり・マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	牛乳★胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・白ワイン・食塩・チキンウインナー(鶏肉・豚肉)・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・食塩・胡椒★かぼちゃコロック(冷凍食品 小麦・大豆・乳)・揚げ油★ブルーベリーゼリー(ブルーベリー)	牛乳★白飯/豚肉・赤ワイン・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・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・油/小麦粉・油・カレー粉/カレールウ(小麦)・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・胡椒・シナモン・鶏がらスープ★みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・洋梨缶詰・夏みかん缶詰・りんごジュース・上白糖・白ワイン

## 8月は野菜摂取強化月間 8月31日は野菜の日

からだ ちよよし ととの 体の調子を整える!



やさい ~野菜のいいところ、見つけよう~

野菜にはビタミン、ミネラル(無機質)がたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物せんいも豊富です。

きせつ かん 季節を感じる事ができる!



季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野菜の味を知って、きみも野菜博士になろう!

たくさん食べても太りません!



野菜をたくさん食べて健康づくり。肉などのおかずの2倍くらいの量が目安です。サラダだけでなくゆでたり、炒めたりするとたくさん食べられます。

りょうり いろど 料理の彩りが豊かになる!



緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。また色のもの色素には健康づくりに役立つ機能も期待されています。

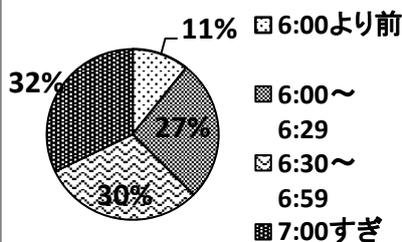


## ☆暑い夏に、しっかり食べたい野菜☆

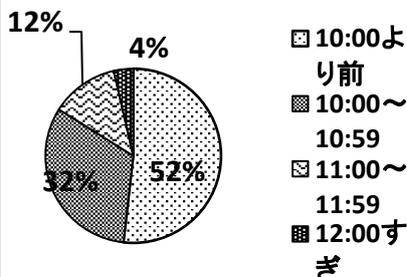
野菜には、体に必要なビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。野菜特有の色や香りのもとになる成分には体によい働きをするものがいろいろ発見されています。旬の野菜は栄養価が高く、味もよくなっています。夏野菜には、水分が多いものや体を冷やしてくれる成分など、夏に必要な栄養が含まれています。

### 5年生 健康と食生活についてのアンケート調査から

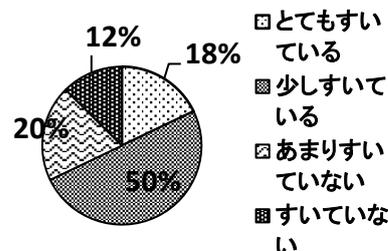
#### 起床時刻



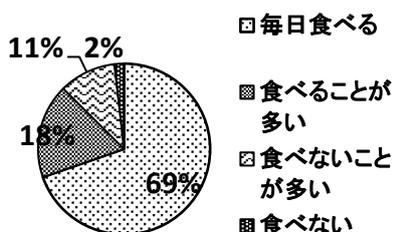
#### 就寝時刻



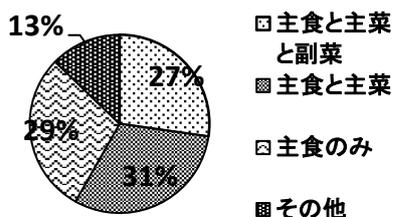
#### 起床時の空腹感



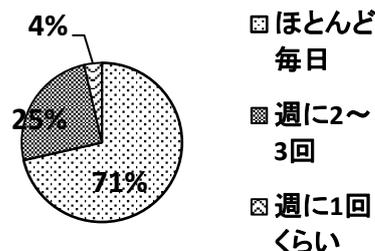
#### 朝食摂取



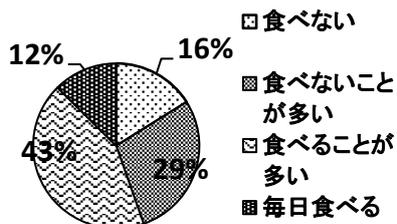
#### 朝食の内容



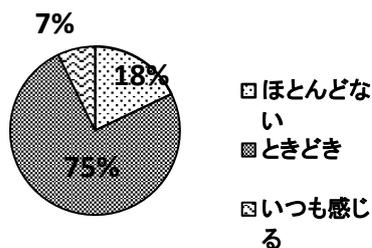
#### 排便の有無



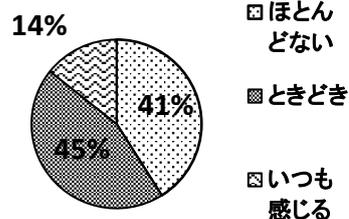
#### 間食の有無



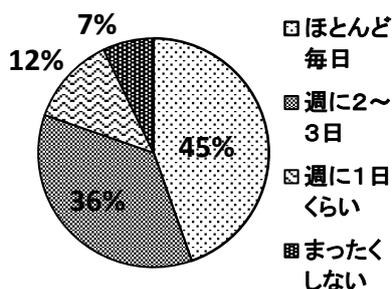
#### 体調(疲労感)



#### 体調(イライラ感)



#### 運動習慣



札幌市では毎年、小学5年生と中学2年生を対象に健康と食生活についてアンケート調査を行っています。

6月にクロームブックでアンケートを実施しましたので、集計結果をお知らせします。アンケートは5年生対象ですが、他の学年も長期の休みは生活リズムも乱れがちになります。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に楽しい夏休みを!

