



8月 給食だより



令和8年7月 24 日 札幌市立清田南小学校
札幌市立清田小学校

8月は野菜摂取強化月間！地元北海道で収穫されるトマトやきゅうり、とうもろこしなどの夏野菜は栄養価が高く、夏バテ予防にぴったりです。明日からの夏休み中も暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

夏バテを防ぐ4つのポイント！

①朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは1日の活動源になります。夕食後の間食や夜更かしで翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩すこともあります。

夏休み中も『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。



②主菜と副菜を食べよう

夏は、そうめんや冷麦など麺類だけの食事になりがちで、たんぱく質やビタミン類、ミネラルが不足します。肉・魚・卵・大豆製品などの主菜や野菜たっぷりの副菜をそろえましょう。冷やしラーメンのように様々な具をのせて食べるのもよいです。



③夏野菜を食べよう

トマト、なす、かぼちゃ、ピーマンなどが夏に旬を迎えます。旬の野菜は新鮮でおいしく、栄養が豊富です。また、道内の旬の野菜もたくさん収穫される時期です。

給食では、24日に夏野菜をたっぷり使用した、野菜カレーが登場します。



④発酵食品や消化のよい食べ物で腸を健康に

冷たいもののとりすぎは、弱った胃腸に負担がかかってしまいます。普段から発酵食品や消化の良い食品などを積極的にとりましょう。ヨーグルトや納豆、豆腐などがおすすめです。



8月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

★しらすやわかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
24日 野菜カレー 冷凍みかん 始業式	25日 冷やしラーメン フレンチポテト 黄桃缶	26日 わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ	27日 ごはん けんちん汁 ホッケフライ のりの佃煮 清田小:6年給食なし	28日 黒コッパパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし 清田南小:6年給食なし
白飯・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・いんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カールウ・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・こしょう・シナモン・鶏がらスープ/冷凍みかん	ソフト麺・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・白ごま・茎わかめ・刻み昆布・醤油・きび砂糖・酒・みりん・風調味料・酢・からし・むろあじ・昆布/フレンチポテト・菜種油・食塩・こしょう/黄桃缶	胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白ごま/凍り豆腐・小松菜・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/レバー入りメンチカツ・菜種油	白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・食塩・酒・むろあじ・昆布・宗田かつお/ホッケフライ・菜種油/もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・風調味料・てんさい糖・水あめ	黒コッパパン/ワタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・醤油・酒・食塩・こしょう・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ/チキンナゲット・菜種油/とうもろこし・食塩
31日 豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶	食事でも水分補給をしましょう！ 汁物を1品追加すると朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども水分を多く含みます。睡眠中に失われた水分を補うためにも、朝ごはんをしっかり食べて、熱中症予防を心がけましょう。 			

8月は野菜摂取強化月間です！



毎食、野菜を食べていますか？野菜の摂取目標量は1日350g以上ですが、札幌市民の平均を見てみると不足傾向が続いています。350gは、野菜のおかず（サラダ、煮物、野菜炒めなど）5皿分です。1食に1～2皿は食べるようにしましょう。

<野菜に含まれる主な栄養素>

ビタミンA	粘膜から細菌が侵入するのを防いだり、目の働きを助けたりします。また、免疫力を高めるため、風邪予防にもなります。 にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など「主に緑黄色野菜」 
ビタミンC	ストレスや病気の抵抗力を高め、皮膚を丈夫にします。 ブロッコリー、キャベツ、かぶなど「主に淡色野菜」 
カルシウム	骨や歯の健康維持にはもちろん、「骨粗しょう症（骨がもろくなる病気）」の予防にも必要な栄養素です。 小松菜、チンゲン菜など 
カリウム	ナトリウム（食塩）を体外に排泄する働きがあるため、高血圧の予防になります。 かぼちゃ、ブロッコリーなど 
食物繊維	腸を刺激して排便を促します。また、腸内の善玉菌を増やし、発がん性物質を生成する悪玉菌を減らすことで腸内環境を良くします。 切り干し大根、ごぼう、ブロッコリーなど 

給食のメニューより

小松菜とベーコンのサラダ

材料（4人分）

ベーコン…30g(2枚)

小松菜…120g(4株)

もやし…60g(1/3袋)

A {
 しょうゆ…大さじ 1/2
 酢…小さじ 1
 サラダ油…小さじ 1/2
 砂糖…少々
 白ごま…少々

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2～3cmに切り、ゆでて冷ます。もやしはゆでて、水で冷ましておく。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ ボウルに①と水気をきった②、白ごまを入れる。そこに合わせておいたAを加えてよく混ぜる。



小松菜は、カルシウムや鉄が多く含まれている野菜です。

カリカリのベーコンを合わせた、子どもたちにも食べやすいサラダです。ぜひ作ってみましょう！

