

8月 給食だより



2026年7月24日発行 札幌市立南の沢小学校・藻岩北小学校

長い夏休みが明けると、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど心や体に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送ることができるよう、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん



早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



野菜をたくさん食べよう！

札幌市では、8月を野菜摂取強化月間と定めています。体の調子を整えるはたらきがある野菜は、成人で1日350g～400g摂ることが望ましいとされています。夏の日差しをたっぷりと浴びた野菜が出回る時期です。美味しい野菜をたくさん食べましょう。

野菜を多く食べるコツ

ゆでる



蒸す



ゆでたり、蒸すことで野菜のかさが減って、たくさん食べることができます。

食べているのはどの部分？ それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見ましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり		たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	ほうれんそう	れんこん	にんじん
		にら		

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく茎に近い部分は葉です。

8月の予定献立

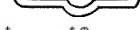
月	火	水	木	金
24 2学期始業式 南の沢小給食なし	25	26 南の沢小 6年生 校外学習	27	28 藻岩北小 6年生 校外学習
ごはん けんちん汁 ほっけフライ のりの佃煮	冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶	ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり	横割バンズ キャロットポタージュ ハンバーグ パイナップル缶詰
精白米/鶏肉,豆腐,つきこん にゃく,人参,大根,ごぼう,長葱, むろあじ,だし昆布,宗田節/ ほっけ,パン粉,小麦粉/もみの り,ひじき,水あめ	ソフトラーメン,ハム,もやし, きゅうり,にんじん,白ごま,く きわかめ,昆布,むろあじ,だし 昆布/じゃがいも,きなこ/なし 缶詰	胚芽精米,大麦,バター,ベーコン,ご ぼう,玉葱,人参,にんにく,ホール コーン,パセリ/いわし,とうもろこ し,じゃがいも,生姜,乾燥マッシュ ポテト,コーンスターチ,片栗粉,玄 米粉,米粉/パン粉,片栗粉/水あめ, レモン,寒天	精白米,豚肉,生姜,片栗粉,小麦 粉,厚揚げ,玉葱,たけのこ,人参, ピーマン,白ごま/大根,油揚げ, むろあじ,だし昆布/きゅうり, 白ごま	横割バンズ/ベーコン,玉葱,人 参,じゃがいも,パセリ,小麦粉, バター,チーズ,スキムミルク, 牛乳,豆乳,鶏がらスープ/鶏肉, 豚肉,玉葱,大豆たんぱく/パイ ン缶詰
31	1	2 藻岩北小 6年生 修学旅行	3 藻岩北小 6年生 修学旅行	4 藻岩北小 6年生 振替休業日
野菜カレー 冷凍みかん	ミートとズッキーニのスパゲティ 青のりポテト	わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ	ごはん さつまい 野菜春巻 おかかふりかけ	黒コッペパン ワントンスープ チキンナゲット とうもろこし
精白米,豚肉,玉葱,かぼちゃ,人 参,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,小麦粉,トマト缶詰,鶏が らスープ/冷凍みかん	スパゲティ,パセリ,豚肉,玉葱, 人参,大豆,マッシュルーム,セ ロリ,にんにく,ズッキーニ,ト マトピューレ,鶏がらスープ/ じゃがいも,青のり	胚芽精米,大麦,炊き込みわか め,白ごま/凍り豆腐,小松菜,む ろあじ,だし昆布/牛肉,玉葱,豚 レバー,豚肉,大豆たんぱく,小 麦粉,片栗粉,パン粉	精白米/豚肉,さつまいも,豆腐, つきこんにゃく,人参,大根,ご ぼう,長葱,むろあじ,宗田節,だ し昆布/キャベツ,ひじき,豚肉, 春雨,玉葱,人参,小麦粉/しらす, 糸かつお,のり,青のり,白ごま	黒コッペパン/ワントン,豚肉, 人参,ほうれん草,もやし,メン マ,長葱,生姜,にんにく,鳥がら, 豚骨,だし昆布/鶏肉,パン粉,お から,小麦粉,とうもろこし粉, クラッカー粉/とうもろこし

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- 調味料は掲載していません。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。

2学期の ^{がっき}給 ^{きゅうしょく}食 ^{はじ}が始まります。^{きゅうしょく}給 ^も食 ^{もの}の持ち物と^{きゅうしょくじかん}給 ^{やくそく}食 ^{あらた}時間の約束を改^{かくにん}めて確認し、
^{きも}気持ちよく^{たの}楽しい^{きゅうしょくじかん}給 ^{ししょう}食 ^{しょう}時間にしましょう！

ご家庭で、お子さんに給食袋を持つよう、声かけをお願いいたします。

給食時間の約束



きょうしよく	も	もの	ひょう
給食の持ち物チェック表			
☐ エプロン 	☐ 三角巾 		
☐ ランチマット 	☐ 給食当番用マスク 		

