

給食だより 8月

令和6年7月25日
札幌市立美園小学校
家庭数配付



いよいよ明日から夏休みが始まります。夏休みも食生活に注意して元気に2学期に会いましょう。さて、2学期は始業式から給食がありますので、給食だより8月号をお届けします。

夏パテしない食生活を! 食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

早寝・早起きを心がけましょ。朝ごはんも忘れずに。

★ 旬の野菜や果物を食べる

ビタミンや、ミネラルが多く含まれています。

★ 冷たいものをとりすぎない

おなか冷えて食欲が落ちる原因になります。

★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょ。

夏の疲れを回復するには?

ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉 玄米・胚芽米 ぬか漬け うなぎ 豆類

★ すっぱいものは、食欲を増したり、疲れをとる効果があります。

酢 梅干し レモン

8月よていいにこんだて

月	火	水	木	金
26 606キロ ロールパン むぎいり やさいスープ 冷) チキンナゲット えだまめ 2がっきしぎょうしき	27 650キロ やさいカレー フルーツカクテル 	28 565キロ ソフトパスタ シーフードトマトソース もりあわせサラダ (ブロッコリー、ミニトマト、きゅうり、マヨネーズ)	29 594キロ チキンウィンナーライス 冷) かぼちゃコロッケ ブルーベリーゼリーCFE	30 560キロ ぶたすきどん みそしる たたききゅうり *6年早出し
ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ おおむぎ/冷チキンナゲット (鶏肉 乾燥おから クラッカー粉 調味料) *早出し給食	精白米 豚肉肩 たまねぎ かぼちゃ にんじん なす さや いんげん ぶなしめじ セロリー りんご しょうが にんにく カレールウ トマト缶詰/缶 (みかん パイン 黄桃 洋なし なつみかん りんごジュース)	ベーコン むきえび たんざく いか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ トマトピューレ トマト缶/マヨネーズ (個包装)	はいが精米 おおむぎ バター トマトジュース チキンウィンナー(鶏肉 豚肉 調味料) たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース/冷かぼちゃコロッケ (かぼちゃ 脱脂粉乳 調味料) /ブルーベリーゼリーCFE (ブルーベリーピューレ・果肉・果汁 寒天 調味料)	精白米 豚肉肩 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎ たけ ほうれんそう/豆腐 塩 わかめ 長ねぎ みそ/きゅうり ごま油 白ごま

●8月は「野菜摂取強化月間」8月26日(火)は野菜たっぷりの「野菜カレー」です。