

きゅうしょくだより



札幌市立西野第二小学校・札幌市立宮の森小学校 令和8年(2026年)7月24日

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



やっぱり睡眠も大切です

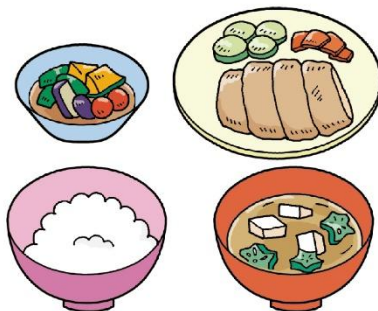


夕方ゆがたに眠気ねむけを感じる場合、睡眠不足すいみんぶそくの可能性があります。睡眠不足が続くと記憶力きおくりょくの低下ていかや体の抵抗力たいのたいりきが下がるので、十分な睡眠時間じゅうぶんすいみんじかんを確保かくほすることが大切です。早起き早寝せいかつで生活リズムあさべんぎょうをととのえて、朝に勉強こうかするのも効果的てきです。

夏ばて
注意！

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲あつなつが落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



冷たいものの食べすぎに 気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。

8月のよてい にんだて

★牛乳は毎日200mL つきます。

★ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。

★天候などの都合により、食材が特に青果物などは変更になる場合がございます。あらかじめ御了承ください。

月	火	水	木	金
8/24 パスタシーフード トマトソース あおのりポテト	25 わかめごはん みそしる レバーいりメンチカツ	26 ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ	27 ハンバーガー キャロットポタージュ ユ パインかん	28 やさいカレー たたききゅうり
◆ソフト食(小麦粉、バター、卵、砂糖、食塩、こしょう、たんぱく質、あさり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんじん、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、クチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏肉スープ) ◆じゃがいも、パーム油、なたね油、食塩、青のり	◆胚芽精米、大麦、清酒、炊き込みおかめ、白ごま、 ◆凍り豆腐、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆牛肉、玉ねぎ、牛レバー、豚肉、牛脂、豚肉、つなぎ、でん粉、粉末状大豆たん白、食塩、しょうゆ、トマトクチャップ、香辛料、パン粉、バター粉、小麦粉、植物油、食塩、なたね油	◆白飯 ◆豚肉、清酒、さつまいも、豆腐、つきこんやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、赤田、昆布 ◆キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、たまねぎ、にんじん、植物油、醤油、加工でん粉、発酵調味料、酒、砂糖、ウスターソース、こしょう、春巻ツツ、小麦粉、食塩、なたね油 ◆しらす干し、清酒、醤油、食塩、てんさい糖、糸かつお、切りのり、青のり、白ごま	◆小麦粉・イースト・塩・マーガリン・ヨーグルト・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆バター、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、片栗粉、牛乳、豆腐、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏肉スープ ◆鶏肉、豚肉、玉ねぎ、植物油、たんぱく、難消化性デキストリン、でん粉、ホー乱、発酵調味料、酵母、片栗粉、ウスターソース、なたね油、クチャップ、ウスターソース、きつね粉、赤ワイン、からし	◆白飯、豚肉、赤ワイン、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、ぶなしめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんじん、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレーパウダー、ウスターソース、トマト缶詰、クチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、シフォン、鶏肉スープ ◆きゅうり、食塩、醤油、きつね糖、きつね、白ごま
31 ひやしラーメン きなこポテト ようなしかん	9/1 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ アイスcream	2 ふたミックスどん みそしる れいとうみかん	3 くらっパパン ワンタンスープ チキンナゲット りんごかん	4 ごはん けんちんじる ほっけフライ のりのつくだに
◆ソフトラーメン(小麦粉)、ラム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま、くわいかゆ、刻み昆布、醤油、きつね糖、清酒、みりん風味、穀物油、からし、むろあじ、昆布 ◆じゃがいも、パーム油、きな粉、きつね糖、食塩	◆胚芽精米、大麦、バター、白ワイン、食塩、バター、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんじん、ホー乱、パセリ、油、食塩、醤油、黒こしょう ◆まゆ、水あめ、とうもろこし、馬鈴薯、砂糖、しょうが、発酵調味料、乾燥わかめ、とうもろこしでん粉、じゃがいもでん粉、米粉、酵母、パーム油、なたね油 ◆牛乳、乳製品、水あめ、砂糖、食塩	◆白飯、豚肉、清酒、醤油、しょうが、かたくり粉、小麦粉、厚揚げ、サラダ油、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、醤油、きつね糖、清酒、みりん風味調味料、白ごま、 ◆だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布	◆小麦粉・イースト・塩・マーガリン・ヨーグルト・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆ワンタン皮、豚肉、清酒、にんじん、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんじん、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鶏肉、豚肉、煮干し、玉ねぎ、にんじん ◆鶏肉、植物油、パン粉、でん粉、砂糖、乾燥からし、食塩、香辛料、小麦粉、とうもろこし粉、デキストリン、からし粉、植物油、パーム油、なたね油	◆白飯 ◆鶏肉、清酒、豆腐、つきこんやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、赤田 ◆ほっけ、パン粉、小麦粉、イースト、ヨーグルト、植物油、ブドウ糖、とうもろこし粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、イースト、バター、ライ麦粉、コーンフラワー、なたね油 ◆もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風味調味料、てんさい糖、水あめ

※行事予定変更の場合がございますので、行事予定の記載はしていません

8月は野菜強化月間です♪



札幌市では、「健康さっぽろ21」推進の一環として、平成16年から、毎年8月を「野菜摂取強化月間」、8月31日を「やさいの日」としています。1年間を通して「もっと野菜を好きになろう」をテーマに、給食時間に動画を放送しています。野菜の動きや野菜クイズを通して、野菜の魅力に気づいてほしいという想いで取り組んでいます。札幌市では、野菜の摂取が1品ほど足りないという調査結果があります。そのためプラス1品を心がけようと啓発しています。

すごいぞ！やさいのパワー！

びょうきからまもる！ おはだをうつくしく！ おなかの中をそうじ！

バリアパワー つやつやパワー すっきりパワー

すごいぞ！さっぽろさんレタス

6がつから10がつが旬(しゅん) すずしいほっかいどうのなつでそだてやすい！

びょうきからからだをまもる おなかのちょうしをよくしてくれる

どれくらい たべたらいいのかな？

5さら

きゅうしょく あさごはん とよるごはん

毎日 プラス1皿の野菜を！

1皿 足りない！

朝ごはんにプラス！ 給食をおかわり！ 苦手にチャレンジ！