



# きゅうしよくだより



# 7月

令和8年7月3日  
札幌市立栄町小学校  
札幌市立元町小学校

## 夏を元気に過ごすための食生活



夏が到来しましたね。夏は暑いからといって冷麦、すいか、アイスクリームなどばかり食べてしまうことはありませんか。食欲がなくてもしっかり食事をとらないと栄養バランスが偏ってしまい、体調が崩れたり、疲れやすくなったり、夏風邪を引きやすくなったりしてします。そうすると、せっかくの夏も思う存分楽しめませんね。生活リズムが乱れがちな休み中は、栄養バランスも崩れがちです。特に夏休み中は食生活が乱れがちです。休み中も栄養バランスのよい食事を心掛けるようにしましょう。

### 冷たいものの食べすぎ飲みすぎに注意しましょう。

冷麦などは冷たくてのどごしがよく、夏は食べる機会も多くなりがちですが、たんぱく質を多く含む食品・野菜等と一緒に調理し、栄養バランスを考えて食べましょう。また、冷たいものばかり食べていると、胃腸の活動が低下し、食欲がなくなり、夏バテの原因にもなります。

### 一日3食しっかり食べましょう。

週末や長期休みの間は生活が不規則になり、朝ごはんと昼ごはんを兼ねて食べるということになりがちではないでしょうか。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切なエネルギー源です。1日に必要な栄養は、朝・昼・晩の3食でしっかりとるようにしましょう。

### 野菜をしっかり食べましょう！

ビタミン・ミネラルを多く含む野菜は、夏バテ予防に効果的です。夏は汗をかくことが多く、その分ビタミン・ミネラルが失われます。これからピーマン・ズッキーニ・きゅうり・なすなど夏が旬の野菜がたくさん採れますね！旬の野菜からたっぷり栄養と元気をもらいましょう！



### インスタント食品に注意しましょう。

インスタント食品は手軽で便利ですが、脂肪や塩分が多くなりがちで、野菜も不足気味です。インスタント食品を利用するときは、他の食材も加えて調理するなど栄養バランスよく食べるようにしましょう。



## フードリサイクルのレタスを使用します！



札幌市では従来からごみの分別、資源化の促進に取り組んでいます。その一環として平成18年度から学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して作物を栽培し、その作物を学校給食の食材に用いて子どもたちが食べるという食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」にも取り組んでいます。単に学校給食の調理くずや残食のリサイクルだけではなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもを育てることを目指しています。

7月14日(火)の「レタス入り焼豚チャーハン」に、フードリサイクルで作ったレタスを使用する予定です。残さず食べること、環境を大切にするなどについて考える機会となることを願います。





# 7月のよていこんだて



○牛乳は毎日つきます。  
 ○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。  
 ○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。  
 ○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、元町小 栄養教諭まで御相談ください。(TEL)781-8111

月	火	水	木	金
<b>6日</b> ①ピリ辛冷やし ラーメン ②きなこポテト ③黄桃缶 ①ソフトラーメン・ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・ごま油・ラー油・白すりごま・きび砂糖・赤みそ・たまねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤・むろあじ・昆布 ②フレンチポテト・きなこ・きび砂糖・なたね油	<b>7日</b> ①ほうれん草ピラフ ②チキンナゲット ③フルーツミックス ①胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・サラダ油・ほうれん草②鶏肉・乾燥おから・なたね油③みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶	<b>8日</b> ①スタミナ丼 ②味噌汁 (大根・油揚げ) ③冷凍みかん ①精白米・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・醤油・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま②大根・油揚げ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布	<b>9日</b> ①横割パン ②ポテトスープ ③フィッシュバーガー ④アイスクリーム ①小麦粉・脱脂粉乳・卵②ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ③すけとうだら・パン粉・なたね油・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン④牛乳・乳製品・水あめ・砂糖・食塩	<b>10日</b> ①ごはん ②小松菜スープ ③ひじき春巻き ④マーボーなす ①精白米②ベーコン・小松菜・緑豆春雨・ホールコーン・しょうゆ・鶏がらスープ③たけのこ・人参・豚肉・ひじき・オイスターソース・小麦粉・なたね油④なす・豚肉ひき肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・にんにく・豆板醤
<b>13日</b> ①冷麦 ②フレンチポテト ③パイン缶 ①ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・醤油・きび砂糖・つと・きゅうり・長ねぎ・穀物酢・むろあじ・昆布②フレンチポテト・なたね油・塩・黒こしょう	<b>14日</b> ①レタス入り焼豚 チャーハン ②白花豆コロッケ ③黄桃缶 ①胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・レタス(フードリサイクル)・ごま油②白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・なたね油	<b>15日</b> ①ごはん ②みそ汁 (ごぼう・人参・大根) ③豚肉のバーベキューソース ④ミニトマト ①精白米②大根・にんじん・ごぼう・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③豚肉・小麦粉・片栗粉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・醤油・ウスターソース・きび砂糖・なたね油	<b>16日</b> ①コッペパン ②ベーコンシチュー ③もやしのごまサラダ ④冷凍みかん ①小麦粉・脱脂粉乳・卵②ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ③ほうれん草・もやし・ホールコーン・人参・赤みそ・豆板醤・白すりごま	<b>17日</b> ①カレーライス ②小松菜とベーコンの サラダ ①精白米・豚肉・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・カレールウ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・鶏がらスープ②ベーコン・小松菜・もやし・醤油・穀物酢・白ごま
<b>20日</b> ★海の日★ 	<b>21日</b> ①ひじきごはん ②味噌汁 (小松菜・高野豆腐) ③メンチカツ ①胚芽精米・大麦・酒・食塩・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース・醤油・みりん風調味料②凍り豆腐・小松菜・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③豚肉・パン粉・玉ねぎ・なたね油	<b>22日</b> ①ごはん ②さつまい 汁 ③シュウマイフリッター ④しょうが和え (小松菜・もやし) ①精白米②鶏肉・さつまいも・木綿豆腐・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・なたね油・赤みそ・白みそ・むろあじ・昆布・宗田(だし用)③玉ねぎ・豚肉・牛肉・小麦粉・なたね油④小松菜・もやし・しょうが・醤油・酒	<b>23日</b> ①背割コッペ ②キャロットポタージュ ③セルフドック ④パイン缶 ①小麦粉・脱脂粉乳・卵②ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・シユレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ③鶏肉・豚肉・えんどう豆たん白(ウスターソース・ケチャップ・赤ワイン)	<b>24日</b> ①ごはん ②豆腐のカレーソース ③揚げぎょうざ ④たたききゅうり ①精白米②木綿豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・サラダ油・小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース③豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・なたね油④きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖

