

いただきます



令和8年7月24日

札幌市立東橋小学校 札幌市立中の島小学校 8月号

8月24日(月)から2学期が始まります。休み明けは生活のリズムの変化から体調を崩しがちです。まだ暑くなる日もあると思いますので、冷たいものの飲みすぎ・食べすぎに注意しましょう。夏休み中もしっかり食べて、健康な体をつくり、充実した生活を送りましょう！

しょくよく ふしん

食欲不振にならないために…

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物を飲み過ぎないようにしましょう。食事は、酸味のあるものや、スパイスのきいたものなど、味に変化を付けるようにします。

あせ

汗をかいたら… 暑い時には、汗と一緒にビタミンやミネラルも失っています。水分補給だけでなく、旬の野菜や果物でカリウム等のミネラル類やビタミンを補給しましょう。



野菜の日 <8月31日>



31日(月)の野菜カレーには玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、しめじ、セロリ、生姜、にんにく、合計約140gの野菜が入っています。かぼちゃ、なす、しめじ等の野菜カレーだけにしか入らない食材を確かめながら、野菜それぞれの味や食感を味わって食べてほしいと思います。

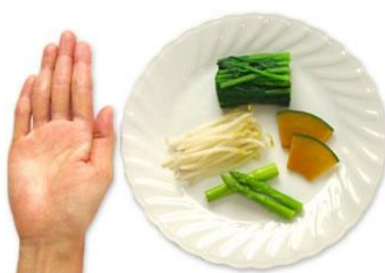
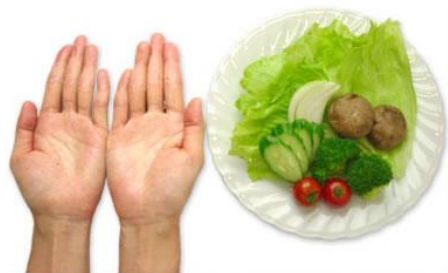
ひとり分の野菜摂取目標は 350g 以上です。給食だけでは、不足していますので、家庭でもたくさんの野菜を食べてほしいと思います。

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量をとることができません。

なまやさい りょうて はい
生野菜なら両手1杯

かおつ やさい かたて はい
加熱した野菜なら片手1杯

を食べることを目安にしましょう。



一日に食べたい野菜の量

350グラム以上

(緑黄食野菜 120g 以上

+

淡色野菜 230g 以上)

8月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。

東橋小 中の島小

月	火	水	木	金
24 始業式 給食開始 ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり	25 ハンバーガー キャロット ポタージュ パインのかんづめ	26 ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ	27 ゆであげスパゲティ シーフード トマトソース あおのりポテト	28 わかめごはん みそしる メンチカツ
ごはん 豚肉 生姜 でんぶ ん 小麦粉 油 厚揚げ 玉 ねぎ たけのこ 人参 ピー マン 白ごま/大根 油揚げ 白みそ 赤みそ/きゅうり ごま油 白ごま	横割りパンズパン ハンバー グ 油/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ パイン缶	豚肉 さつまいも 豆腐 こ んにゃく 人参 大根 ごぼ う 長ネギ 油 赤みそ 白 みそ/野菜春巻 油/しらすぼ し 糸かつお 切りのり 青 のり 白ごま	スパゲティ オリーブ油 油 パセリ ベーコン えび い か あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 小麦粉 トマト缶/じゃがいも 油 青のり	胚芽精米 大麦 炊き込みわ かめ 白ごま/高野豆腐 小 松菜 白みそ 赤みそ/レバ ー入りメンチカツ 油
31 野菜の日 野菜たっぷりメニュー やさいカレー れいとうみかん	くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。 給食時間を清潔に過ごすために、ランチマット・ハンカチを忘れずに用意してください。(当番の時は清潔なエプロン ぼうし・マスク の着用を忘れずに・・・) 			
ごはん 豚肉 玉ねぎ 南瓜 なす さやいんげん しめじ セロリ りんご 生姜 にん にく 油 小麦粉 カレール ウ トマト缶/冷凍みかん				

朝ごはんを食べて、パワーアップ!!

朝食で脳のエネルギー源であるごはんやパンなどの糖質をとることは、とても大切です。そして、集中力を維持し、学習効果を高めるためには、栄養のバランスのとれた朝食がとても重要なのです。

体内で作ることのできない必須アミノ酸のリジンは、成長促進や組織の修復、抗体の材料として不可欠ですが、不足しやすいので食物で補う必要があります。そのリジンが多いのが大豆製品です。



ごはんは納豆や味噌汁という朝食は最高の組み合わせなのです!!

毎日、朝食をしっかりと食べて夏休みを過ごし、2学期も元気に登校してね!

これからも充実した1日を過ごしましょう。



参加してみませんか?

親子市場見学・料理教室 ~親子で札幌市中央卸売市場の見学を行い、学校給食で使用されている魚介類と青果物を使った料理教室を開催

日時 10/3(土) 9:00~13:30 予定

会場 札幌市中央卸売市場管理センター 3階多目的室、2階調理実習室(現地集合・解散)

対象 市内在住の小学校4年生~6年生とその保護者(子と親2名限定) 費用 無料

申込方法 必要事項を記入し、ハガキまたはFAXで9/11(金)必着 ※応募多数の場合は抽選

公益財団法人 札幌市学校給食会 〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目 STV 北2条ビル

FAX 011-211-3898



- ①行事名②郵便番号③住所④電話番号⑤参加する保護者の氏名(フリガナ)・年齢・性別⑥参加する児童の氏名(フリガナ)・年齢・性別・学校名・学年⑦駐車場の要・不要(臨時駐車許可証を送付~許可証がない場合は駐車できません)