

給食だより



札幌市立南郷小学校
札幌市立本通小学校
令和6年7月25日

明日から夏休みが始まります。暑くても、冷たい食べ物、飲み物ばかりに頼っていると、夏バテになってしまいます。ほどほどにしましょう。

小学生は体がどんどん大きくなる時期です。お子様のエプロンや三角巾のサイズは合っていますか？夏休みを利用して、点検をしてみてくださいね。

もっと野菜を食べよう！！

8月は野菜摂取強化月間です！



札幌市では、「健康さっぽろ21」の推進の一環として、毎年8月を「野菜摂取強化月間」として定めています。成人は1日に350g以上の野菜をとることが望ましいとされていますが、令和4年度札幌市健康・栄養調査によると、札幌市民の平均摂取量は約285gで、70gほど不足しています。

野菜には、体に必要な栄養素であるビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれています。また、夏野菜は水分も多く含まれているので脱水予防にもなります。積極的に食べましょう。



たっぷり食べよう！

手軽に食べよう！

「煮る」「蒸す」「茹でる」「炒める」などの加熱調理をすることで、野菜のかさが減り、たくさん野菜を食べられます。

冷凍野菜やカット野菜を使うと、切ったり洗ったりする手間が省けて、手軽に野菜を食べられます。

8月 よていにこんだて

○アレルギー表示は以下の通りです。
●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立
○_____はスープ、だし用食材、_____は加工品（冷凍）の原材料です

月	火	水	木	金
26日 豚すき丼 みそしる たたききゅうり	27日 ◇パスタシーフード トマトソース 盛り合わせサラダ	28日 ◆チキンインナーライス ◆かぼちゃコロケ ブルーベリーゼリー	29日 野菜カレー *フルーツカクテル	30日 ●◆コッペパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆
豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草 / 豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布 / きゅうり・ごま	ベーコン・◇えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・鶏がらスープ / ミント・きゅうり	胚芽精米・大麦・◆バター・チキンインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース / かぼちゃ・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ / ブルーベリー・果肉・寒天等	豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・しめじ・セロリ・*りんご・生姜・にんにく・鶏がらスープ / みかん缶・パイン缶・*黄桃缶・*なし缶・なつみかん缶・*りんごジュース	ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・押麦・鶏がらスープ・鳥がら・玉ねぎ / 鶏肉・乾燥おから / 枝豆