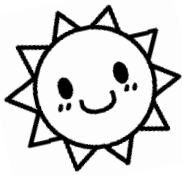




ぱくぱくたいむ



札幌市立西野小学校・手稲東小学校 給食だよ!



なつ げんき す

令和6年(2024年)7月25日

夏を元気に過ごそう!



いよいよ、夏休みが始まります。長い休み期間中は、毎日の生活が不規則になりがちです。朝ごはんを決まった時間にしっかり食べ、夜は早めに休むなど生活のリズムを整えていきましょう。

8月31日は「野菜の日」

野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです。

大人で350g、小学生の子どもなら生で両手に1杯分が1日にとる量の目安です。

野菜は人間が食べるために改良を重ねた植物です。普段食べている野菜は植物のどの部分に

あたるのか、調べてみましょう。

●花やつぼみを食べる

きく(食用ぎく)、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー

●実を食べる

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど

●葉を食べる

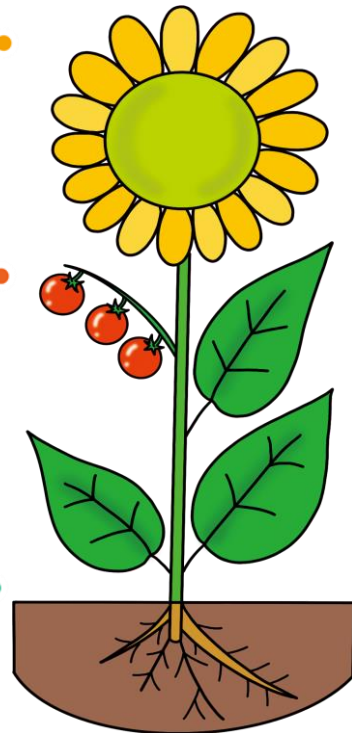
キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

●茎を食べる

アスパラガス、たまねぎ*、じゃがいも*、れんこん* など
※たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地中の茎です。

●根を食べる

ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど



野菜を食べよう! 1食分のめやす(7歳から)

ゆでたり、炒めたりした野菜



片手に軽く山盛り



キャベツやレタスを生で食べる時



両手に山盛り





2学期が始まります！
 給食袋を忘れずに持たせてください。
 給食当番用のマスクも忘れずに！

月	火	水	木	金
26 7月号でお知らせしていた献立から一部変更しました ◇チキンウインナーライス ◇かぼちゃコロケ れいとうみかん	27 すきやきをごはんのにせた料理です ぶたすき丼 みそしる たたききゅうり	28 世界の料理「イギリス」 ★◇黒食パン 麦入り野菜スープ フィッシュフライ ブルーベリーゼリー	29 やさいカレー フルーツカクテル 野菜を食べよう	30 ゆであげスパゲティ ミートソース スパイシーポテト
米 大麦 バター トマトジュース チキンウインナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ/ かぼちゃ パン粉 玉ねぎ 米粉 小麦粉 油/みかん	ごはん 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草 /豆腐 わかめ みそ/きゅうり ごま油 ごま	パン/ベーコン にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/ たら パン粉 油/ ブルーベリーゼリー	ごはん 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ にんじん なす いんげんしめじ セロリ りんご 生姜 にんにく 小麦粉 油 トマトカレー粉 /みかん パイン 黄桃 なし なつみかん) 缶詰 リンゴジュース	スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆 マッシュルーム セロリ カレー粉 ケチャップ トマト /じゃがいも カレー粉 油

※牛乳は毎日200mlずつつきます。
 ※給食で使用している「しらすぼし」や「ししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。

アレルギー表示 ★たまご使用 ◇牛乳・乳製品使用



ほうれん草とベーコンのサラダ

(材料 4人分)

ベーコン……30g
 ほうれん草…150g
 もやし………60g

《ドレッシング》
 しょうゆ……大さじ1
 酢……………大さじ1
 サラダ油… 小さじ1
 砂糖…………小さじ1
 白いりごま…大さじ1

- ① ベーコンは1cmの幅に切り、からいりして、さましておく。
- ② ほうれん草はゆでてから水を切り、細かく切ってさましておく。
- ③ もやしはゆでてから水を切り、あらく切って、冷ましておく。
- ④ ドレッシングをあわせておく。
- ⑤ ①のベーコン、②・③の野菜と④のドレッシングを混ぜ合わせて、できあがりです。

※ほうれん草を小松菜にかえても、おいしいです！

