

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

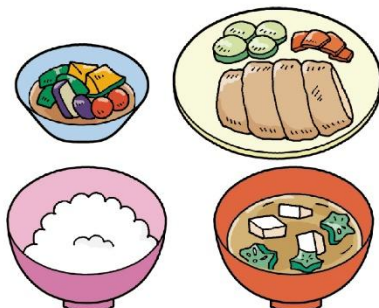


夕方眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性があります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。

夏ばて
注意!

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、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 ◆ソフトマスタ(小麦粉)、ベーコン、むきえび、白ワイン、たんぱくいか、あさり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、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	25 わかめごはん みそしる レバーいりメンチカツ ◆胚芽精米、大麦、清酒、炊き込みわかめ、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、豚脂、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	26 ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ ◆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	27 ハンバーガー キャロットポタージュ ユ パインかん ◆小麦粉・イースト・塩・マーガリン・ヨーロング・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆ベーコン、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、ホーエイ、発酵調味料、酵母、片栗粉、片栗粉、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	28 やさいカレー たたききゅうり ◆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、にんにく、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 ◆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、くまのかめ、刻み昆布、醤油、きつね糖、清酒、みりん風味、穀物糖、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	9/1 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ アイスcream ◆胚芽精米、大麦、バター、白ワイン、食塩、ベーコン、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、オリーブ油、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	2 ふたミックスどん みそしる れいとうみかん ◆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	3 くらっパパン ワンタンスープ チンナゲット りんごかん ◆小麦粉・イースト・塩・マーガリン・ヨーロング・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、にんにく、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	4 ごはん けんちんじる ほっけフライ のりのつくだに ◆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、ヨーロング、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、砂糖、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)
びょうきからからだをまもる
すずしいほっかいどうのなつでそだてやすい！
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！