

きゅうしよくだより

夏休み号

札幌市立西岡南小学校 令和8年7月24日(金)発行

なつやすみのしょくじ で 楽しい夏休みを過ごしましょう！

明日から夏休みがスタートします。学校がお休みの日が続くことで生活リズムに変化があったり、暑さで体が疲れて食欲がなくなってしまう…ということもあるかと思います。楽しい夏休みを過ごすため、また、2学期も元気いっぱいスタートするために「なつやすみのしょくじ」のポイント確認してみましょう。

な



なんでも食べて夏バテ知らず

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。つい、のどごしのよいそうめんだけで終わり…なんてことになりがちではありませんか？ですが、こうした食事だけでは炭水化物が中心となり、たんぱく質やミネラル・ビタミンが不足してしまいます。具たくさんの冷やし麺にするなどして、いろいろな食品がとり入れられるとよいですね。

や



やたらとおやつを食べないで

夏休み中は特別な予定もあり、たくさん食べちゃった！という日もあると思います。でも、それが毎日続くと…ふだんのおやつは、量や時間を考えて食べられるとよいですね。

み



みどりの仲間をたっぷり

食品を3つに分けた時のみどりの仲間(野菜・くだもの・きのこなど)を積極的にとるようにしましょう。特に旬の夏野菜(トマト、きゅうり、なすなど)には、体を冷やすはたらきがあるので、暑さで体温が上がっている時にもおすすめです。

い



しょくよくもりもり元気な子

食事の前におやつを食べて、ごはんが食べられなくなっている人はいませんか？

つ



つめたいものはほどほどに

アイスやジュースなど、冷たいものには実際に感じるよりもたくさんの砂糖が含まれています。知らず知らずのうちに砂糖をとりすぎて空腹感が満たされ、食欲がわかない…ということも起こります。

す



すきらいを克服しよう

苦手なものにも、少しずつチャレンジできるとよいですね。

の



のむなら水・お茶・牛乳を

スポーツ飲料は糖分をたくさん含むため、気温がかなり高い時や運動時など、著しく体の水分が不足している時には体液を補うことができます。しかし日常的に飲んでいると塩分や糖分の取り過ぎになってしまいます。日常の水分補給は、糖分を含まない水、お茶をこまめに飲むようにしましょう。

じ



じかんを決めて1日3食

生活リズムが乱れがちな夏休みですが、食事の時間を決めておくことでその乱れを防ぐことができます。2学期のスタートのためにも規則正しく生活できるとよいですね。



- ・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。
- ・使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、すべての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- ・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。

月	火	水	木	金
8月24日 始業式 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	25日 ごはん さつま汁 野菜春巻(ひじき入) おかかふりかけ	26日 6年生校外学習 横割パンス キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶詰	27日 野菜カレー 冷凍みかん	28日 パスタシーフードトマトソース 青のりポテト
(胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ・サラダ油)(いわしのカリカリフライ・菜種油)(つぶつぶレモンゼリー)	(精白米)(豚肉・さつまいも・豆腐・こんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろあじ・宗田がつお・昆布・みそ)(野菜春巻(小麦・大豆・豚肉含む)・菜種油)(しらす干し・糸かつお・のり・青のり・ごま)	(小麦粉・脱脂粉乳・卵)(ベーコン・玉ねぎ・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・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ)(ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉含む)・菜種油/ケチャップ)	(精白米/豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・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・トマト缶詰・ケチャップ・鶏がらスープ)	(ソフトパスタ/ベーコン・えび・いか・あさり水煮・玉ねぎ・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・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・鶏がらスープ)(冷凍ポテト・菜種油・青のり)
31日 わかめごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ	9月1日 豚ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり	2日 黒コッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	3日 ごはん けんちん汁 日本海産ほっけフライ のりの佃煮	4日 冷やしラーメン(海藻入り) きなこポテト 洋なし缶
(胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・ごま)(凍り豆腐・小松菜・むろあじ・昆布・みそ)(レバー入りメンチカツ(小麦・牛肉・大豆・豚肉含む)・菜種油)	(精白米/豚肉・しょうが・厚揚げ・片栗粉・菜種油・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・サラダ油・ごま)(大根・油揚げ・むろあじ・昆布・みそ)(きゅうり・ごま油・ごま)	(小麦粉・脱脂粉乳・卵・黒砂糖)(ワタンスープ(小麦含む)・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ)(鉄腕アゲツト(小麦・大豆・鶏肉含む)・菜種油)	(精白米)(鶏肉・豆腐・つきこんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろあじ・昆布・宗田がつお)(日本海産ほっけフライ(小麦・大豆含む)・菜種油)(のり・ひじき・水あめ)	(ソフトラーメン/ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま・くきわかめ・刻み昆布・むろあじ・昆布)(冷凍ポテト・菜種油・きなこ)

8月は野菜摂取強化月間 8月31日は「野菜の日」です!

野菜には、ミネラルやビタミン、食物繊維といった栄養素が豊富に含まれます。これらの栄養素には体の調子を整える働きがあります。野菜の栄養は、食べてすぐに効果の現れるものではなく、一度食べたら体に貯めておけるといっても過言ではありません。毎日続けて食べることが大切なのです。給食でも、27日の野菜カレーや、9月2日のとうもろこしなど、旬の野菜を摂ることのできるメニューが登場します。

今の時季は、北海道産の野菜も多く出回り、私たちの暮らす札幌産の野菜も手に入る機会が増えています。その地域でとれた食べ物をその地域で食べる(消費する)ことを、地産地消と言います。地産地消は、新鮮なうちに手に入る、作り手の顔が見られるというメリットがある他、輸送にかかるコストやエネルギーが削減できるため、環境にも優しいのです。今がおいしく、手に入りやすい北海道産の野菜を食卓に取り入れるのもよいですね。



給食レシピ スタミナ丼

給食室特製のたれで炒めた豚肉と野菜が食欲をそそります。手軽に作りたい時はたれを手作りせずに、市販の焼肉のたれで代用するのもOKです。ごはんのにせて丼にするだけではなく、パンにはさんで焼肉ドッグにして食べるのもおすすめです!

◇ 材料(4人分)

豚かた肉…120g
メンマ…40g / もやし…160g / にんじん…30g / にら…80g
サラダ油…少々
A【しょうゆ…小さじ2 / みりん風調味料…小さじ1 / 砂糖…小さじ2
ウスターソース…大さじ1/2 / トウバンジャン…少々
玉ねぎ・りんご…各12g / しょうが・にんにく…少々】
片栗粉…小さじ1/2 / ごま油…少々
白いりごま…小さじ1

◇ 下準備

豚かた肉: 食べやすい大きさのせん切り
メンマ: 塩蔵の場合は塩抜きしておく、味付の場合は軽く洗っておく
もやし: さっとゆでておく にんじん: せん切り にら: 3cmに切る
玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく: すりおろす

◇ 作り方

- ① Aの材料をあわせて弱火で加熱し、たれを作る。
- ② 片栗粉を分量外の水でといたものを入れてとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。
- ③ 別の鍋に油を熱し、豚肉を入れてよく炒め、メンマ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ④ 水気をきったもやし、にら、②のたれを入れて加熱し、味をととのえる。仕上げに白ごまを加える。