

給食だより

令和8年7月23日

丘珠中学校

元町中学校

連日、食中毒警報が発令されています。食品の取り扱いには十分注意しましょう。暑さで食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしないように、夏休みの間も規則正しい生活を心がけましょう。



夏の食生活のポイント

朝ごはんを食べよう

決まった時間に食事をすることで、生活リズムが整います。学校のある日と同じ時間に起きて、朝ごはんをきちんと食べましょう。

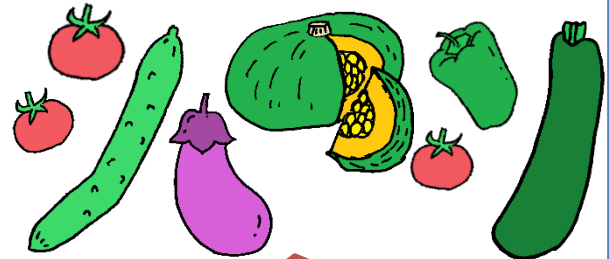
夏休みだからといって、夜ふかし、朝寝坊をしないで、**早寝、早起き、朝ごはん**を心がけましょう



夏野菜を食べよう

夏野菜には水分が多く、ビタミンやミネラルもふくまれています。

1日350gを目標に、野菜を食べましょう。



8月は野菜摂取強化月間、毎月1日は野菜の日

350gの野菜は、生野菜なら両手にのる量で3つ分、料理にすると1日5皿を目安にしましょう。



香辛料や酢、香味野菜などで 食欲アップの工夫をしよう

カレー粉などの香辛料、酢、みょうがや大葉などの香味野菜には、**食欲増進作用**があります。



夏休みは料理に挑戦！
夏バテ予防のオリジナル
レシピを考えてみよう。

そうめんだけで、すませない。

栄養のバランスを考えよう！

そうめんなど冷たいめん料理は、さっぱりとして食べやすいけれど、それだけでは、栄養が偏ってしまいます。

夏バテを予防するには、**たんぱく質の多い食品(肉・魚・卵・大豆製品)**を毎食 食べるようにしましょう。

8月は野菜摂取強化月間、毎月1日は野菜の日

健康のために1日にとりたい野菜の目標量 350g に対し、札幌市民の平均摂取量は 284g。70g ほど不足しています。野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量の野菜をとれている傾向があるようです。まずは、野菜を食べる回数を意識してみましょう。

1日3回
ベジだべさ

6月に行った食生活調査では、丘珠中2年生の約8割の生徒が朝食に「副菜(主に野菜を使った料理)」を食べていない」ということがわかりました。

ここに、野菜を食べる回数を増やすチャンスがあります。

朝ベジしよ

夏休み中は朝ごはんを食べる時間にも少し余裕があるかと思います。毎日の朝ごはんに野菜を食べる「朝ベジ」を実践してみましょう。

ミニトマトやキュウリなど生で食べられる野菜や、ナスやピーマン、ズッキーニなどの煮浸し・揚げ浸しの作り置きなどを朝食のひと品に加えてみましょう。

1日にとりたい野菜の
目標量(350g)を達成！

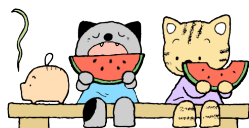
朝ベジで、ビタミン・ミネラル・
食物繊維などがしっかりとれて、
体調が整う



主菜・主食・副菜がそろった栄養
バランスの良い朝ごはんになる

食事から水分補給。
水分たっぷりの
夏野菜を食べて、
熱中症を予防！

予定献立



☆牛乳(200 cc)は、毎日つきます。
☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。
☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物
には、小さなエビやカニが混ざっている場合があります。
☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。
(/は献立の区切りです。記載していない食材もあります。)

8/24	8/25	8/26
始業式	とりめし 味噌汁 チーズフォンデュ サンドコロッケ	野菜カレー フルーツミックス
	胚芽精米、大麦、鶏肉、玉葱、生姜、醤油、砂糖、鶏がらスープ/豆腐、小松菜、えのき茸、味噌/コロッケ(小麦、乳、大豆)	精白米、豚肉、玉葱、南瓜、茄子、しめじ、りんご、小麦粉、カレーパウダー、中濃ソース、ケチャップ、鶏がらスープ/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、洋なし、夏みかん)、砂糖



2学期は25日から給食が始まります。ハンカチ、ランチマット、給食当番はエプロン、三角巾、マスクを忘れずに準備してください。

