

いただきます



令和4年7月22日

札幌市立大倉山小学校

札幌市立三角山小学校

8月号

8月22日(月)から2学期が始まります。休み明けは生活のリズムの変化から体調を崩しがちです。まだ暑くなる日もあると思いますので、冷たいものの飲みすぎ・食べすぎに注意しましょう。夏休み中もしっかり食べて、健康な体をつくり、充実した生活を送りましょう！

しょくよく ふ しん

食欲不振にならないために…

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物を飲み過ぎないようにしましょう。食事は、酸味のあるものや、スパイスのきいたものなど、味に変化を付けるようにします。

あせ

汗をかいたら…



暑い時には、汗と一緒にビタミンやミネラルも失っています。水分補給だけでなく、旬の野菜や果物でカリウム等のミネラル類やビタミンを補給しましょう。



野菜の日<8月31日>



やさいをたべましょう！といわれるのはなぜ？

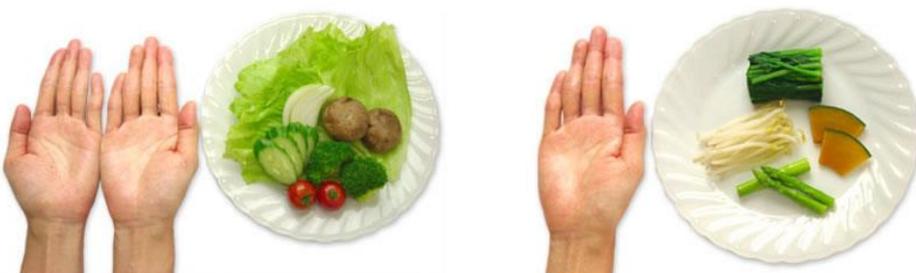
野菜に多く含まれるビタミンやミネラルなどは、直接エネルギー源になったり、体をつくる材料とったりするものではありません。しかし、体をつくるコラーゲンの生成を助ける、体内に発生した活性酸素を取り除く、ホルモンの生成を助ける、栄養素の吸収を助けるなど、重要な役割を担っています。大切な栄養素を豊富に含む野菜ですが、摂取量をみると、どの年代も不足の傾向があり、特に若い世代の野菜不足が目立ちます。

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量をとることができません。

生野菜なら両手1杯

加熱した野菜なら片手1杯

を食べることを目安にしましょう。



一日に食べたい野菜の量

350グラム以上

(緑黄食野菜120g以上

+

淡色野菜230g以上)



8月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。

大倉山小 三角山小

月	火	水	木	金
22 始業式 給食開始 あつあげいり にくいためどん みそしる メロン	23 ひやしラーメン (かいそういり) だいがくいも れいとうみかん	24 ラムにくのピラフ ハムシ・タヴァ (いわしのスパイスあげ) フルーツミックス	25 ごはん ピリカラすきやき ひじきはるまき のりとあさりの つくだに	26 フィッシュバーガー (よこわりパンズパン+たら フライ+ケチャップソース) ポーククリーム シチュー すだちゼリー
豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれんそう 厚揚げ で んぶん 玉ねぎ りんご しょう が にんにく ごま油 白ごま /じゃがいも わかめ 長ネギ 減塩強化みそ 赤みそ/メロン	もやし きゅうり 人参 ごま油 白ごま くわかめ 刻み昆布/ さつまいも 油 水あめ 黒ご ま/冷凍みかん	胚芽精米 大麦 バター ラム 肉 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 赤ピ ーマン 黄ピーマン 油/いわ し にんにく 牛乳 小麦粉 でんぶん 油/みかん缶 パイ ン缶 りんご缶 黄桃缶 なし 缶	豚肉 油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ネギ たもぎ だけ 白すりごま ごま油 とう ばんじゃん にんにく しょうが りんご/ひじき春巻 油/あさり しょうが もみりのり ひじき 水 あめ	パン たらフライ 油/豚肉 じ ゃがいも 玉ねぎ 人参 パセ リ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/す だちゼリー
29 やさいかレー +トッピングやさい れいとうみかん	30季節の食べ物~ピーマン ひやむぎ とりにくのてんぷら ピーマンのてんぷら えだまめ	31 野菜の日 こまつなとじゃこの チャーハン とかちだいずコロッケ フルーツカクテル	<p>くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。</p>  <p>給食時間を清潔に過ごすために、ランチマット・ハンカチを忘れずに用意してください。(当番の時は清潔なエフロン・ぼうし・マスクの着用を忘れずに…)</p>	
豚肉 玉ねぎ なす さやいんげん しめじ セロリ りんご しょうが にんにく 油 小麦粉 カレーウ トマト缶/かぼちゃ 人参 スッキーニ/冷凍みかん	油揚げ 干しいたけ つと き ゅうり 長ネギ/鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 でんぶ ん 油/ピーマン 小麦粉 卵 油/枝豆	胚芽精米 大麦 ごま油 豚 肉 人参 玉ねぎ にんにく 油 小松菜 かたくちいわし煮 干し しょうが/十勝大豆コロッケ 油/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		

8月31日(水)は野菜の日!!



31日(水)の小松菜とじゃこのチャーハンには札幌産の小松菜がひとり20g入っています。他には玉ねぎ10g、人参10g、にんにく0.4g、しょうが0.4gが入り、合計約41gの野菜が入っています。ひとり分の野菜摂取目標は350g以上です。給食だけでは、不足していますので、家庭でもたくさんの野菜を食べてほしいと思います。

また、29日(月)には野菜がたくさんとれる「野菜カレー」をみなさんにお届けします。いつものカレーの食材~玉ねぎ、セロリ、りんご、にんにく、生姜+いんげん、しめじ~の他、「かぼちゃ、スクッキーニ、にんじん」のトッピングをつけた野菜たっぷりカレーです。トッピングをどのように食べるかは自由です。素材の味を感じながら食べてほしいです。

●物価高騰の影響による学校給食の対策について

新型コロナウイルス感染症の長期化に加え、国際情勢等の影響による物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げ分に対する費用を負担することが決定しました。

今後も給食費を変更することなく、これまで通りの栄養バランスや量を保った、美味しい給食が提供できるよう努めてまいります。

なお、今後も物価の動向等について注視してまいります。この度の食材費の値上げ分の負担について、現時点では、令和4年度に限る取組であることを御承知おきください。

今後につきましても、引き続き学校給食運営の御理解・御協力をいただきますようお願いいたします。