

給食だより

# いただきます 8月



2026.7.24 発行

札幌市立西園小学校

札幌市立西宮の沢小学校

子どもたちが楽しみにしている夏休みが明日から始まります。

学校が休みの時には、食事の準備や後片付け、野菜の栽培など普段なかなかできないことに挑戦してみるのもいいですね。

健康管理をしっかりとって元気いっぱい楽しい夏休みを過ごしてください。

## 暑さに負けない体づくり!

### 1.食事

規則正しく三食摂ることで、生活リズムが整います。



### 2.運動

運動して汗をかくことで、上手に体温調節できる体をつくります。



### 3.睡眠

夜、ぐっすり眠ることで体力の回復を促します。



8月

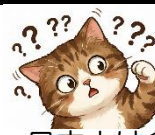
よていこんだて

| 月                                                                   | 火                                                                                                                                                                                                                                                           | 水                                                   | 木                                                      | 金                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24日                                                                 | 25日                                                                                                                                                                                                                                                         | 26日                                                 | 27日                                                    | 28日                                                                                                     |
| やさしい<br>野菜カレー<br>くだもの                                               | ひ<br>冷やしラーメン<br>きなこポテト<br>くだもの                                                                                                                                                                                                                              | わかめごはん<br>みそ汁<br>レバーメンチカツ                           | ごはん<br>けんちん汁<br>ホッケフライ<br>のりの佃煮                        | くろ<br>黒コッペパン<br>ワントンスープ<br>チキンナゲット<br>とうもろこし                                                            |
| 精白米 豚肉 玉ねぎ 南瓜 人参 なす さやいんげん ぶなしめじ セロリ りんご 生姜 にんにく 小麦粉 油 鶏ガラスープ/冷凍みかん | ハム もやし きゅうり とうもろこし 人参 油 ごま/じゃが芋 油 きな粉 砂糖/洋梨 砂糖                                                                                                                                                                                                              | 胚芽米 大麦 わかめ ごま/高野豆腐 小松菜/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー 片栗粉 植物たん白 パン粉 | 精白米/鶏肉 豆腐 つきこんやく 人参 大根 ごぼう ねぎ 油/ホッケ パン粉 小麦粉/のり ひじき 水あめ | 0ワントン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ ねぎ しょうが にんにく 油 たまねぎ/鶏肉 植物たん白 パン粉 澱粉 おから 砂糖 小麦粉 クラッカー コーンフラワー 米粉 ブドウ糖 油/とうもろこし |
| 31日                                                                 | ※牛乳(200ml)は毎日つきます。<br>※揚げ物等の油は菜種油を使用しております。<br>※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。<br>※魚介類、海藻類等の海産物には、エビやカニ等の甲殻類が混入する場合があります。<br>※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP ( <a href="http://www.city.sapporo.jp">http://www.city.sapporo.jp</a> )でご確認ください。 |                                                     |                                                        |                                                                                                         |
| 豚ミックスどん<br>みそ汁<br>たたききゅうり                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                     |                                                        |                                                                                                         |
| 精白米 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ 筍 人参 ビーマン ごま 砂糖/大根 油揚げ/胡瓜 ごま 油          |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                     |                                                        |                                                                                                         |

## 汗をかいた時に…



暑い時に大量に汗をかいた時には、まず水分補給です。喉が渇いてからでは遅いので、運動前や途中など、こまめに水分補給をしましょう。



## 水だけでいいの？ 塩も必要では…？

日本人は食塩摂り過ぎの傾向があるので、食事を摂っていれば塩分補給が必要なケースは稀です。

### 炎天下、長時間の激しい運動では…

経口補水液やスポーツドリンクを利用しましょう。塩タブレットは1粒をコップ一杯程度の水と一っしょに飲むようにします。





8月は野菜摂取強化月間、そして8月31日は野菜の日です。

今の季節、北海道では栄養価が高く新鮮で美味しい野菜が豊富に出回っています。野菜にはビタミン類やミネラル等が豊富に含まれていることはよく知られていますが、他にも健康づくりに役立つフィトケミカルも含まれています。旬の野菜を上手に活用したいですね。



## 子どももベジファースト?



生活習慣病予防の食べ方の一つとして『野菜から食べる』ベジファーストが効果的!とされています。これには血糖値の上昇を緩やかにする等の効果があり、大人の健康づくりに良いことは言うまでもありませんが、実は子どもの心と体の健康にも良いという調査結果があります。

東京足立区の小学生を対象とした調査では、食事の最初に野菜を食べる『ひと口目は野菜から』が習慣化されている子どもは、小学校6年生の時点でレジリエンス(折れない心)と自尊感情が高いことが明らかになりました。



## 野菜となかよくなるために...



自分で野菜を育てたり、調理する機会をつくりましょう。

信頼する身近な大人が、おいしそうに食べる姿を見せましょう。



## 心の健康にもつながるのは...

### 1. 血糖値の安定=心の平穏

食物繊維が豊富な野菜を先に摂ることで血糖値の急上昇・急降下を防ぎます。血糖値の乱高下は集中力低下やイライラを招きますが、安定することで情緒が落ち着きます。



### 2. 微量栄養素の摂取効率向上

野菜を先に摂ることで、野菜全体の摂取量が増えて心の健康維持に不可欠なビタミンやミネラルなどの栄養素を効率よく取り込むことができます。



出典:野菜科学研究会



今月のメニューから...

## たたききゅうり

《材料 4人分》

- |         |        |
|---------|--------|
| • きゅうり  | 2本     |
| A       |        |
| しょうゆ    | 大さじ1   |
| 砂糖      | 小さじ1/2 |
| 胡麻油     | 小さじ1/2 |
| 塩       | 少々     |
| • 白いりごま | 大さじ    |

《作り方》

- ① きゅうりは乱切りにし、かるく茹でて水で冷ます。
- ② 水気を切ったきゅうりをAの調味料で和える。
- ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。

※きゅうりは、かるく茹でることで味がしみ込みやすくなります。