



## 暑さに負けない食生活

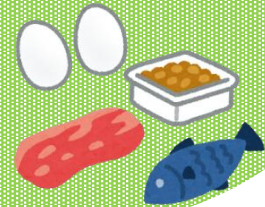
気温が高い季節がやってきました。暑いときこそ、栄養や休養が大切です。食事を抜いたり、夜更かしをしたりすると、生活リズムが乱れて、体調不良の原因になりますので気を付けましょう。

### 1日3食食べよう

3食きちんと食べることは、食生活の基本です。主食（ご飯・パンなど）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜など）がそろった食事をすることが大切です。とくに朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。

### たんぱく質をとろう

肉や魚、卵や大豆などに多く含まれているたんぱく質は、不足すると体力の低下を引き起こします。



### ビタミンB1・Cをとろう

豚肉や玄米などに多く含まれるビタミンB1は、疲労回復に効果的です。

野菜や果物などに含まれるビタミンCには、ストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあります。



### 冷たいものばかりは×

冷たいものばかり食べると胃に負担がかかってしまい、食欲不振や消化不良につながります。



## 暑さに負けない食生活のポイント

### ★さっぽろ学校給食フードリサイクル★

札幌市では、「学校給食フードリサイクル事業」に取り組んでいます。フードリサイクルとは、給食調理中に出た野菜の切りくずや給食後に出てしまう残菜を分別して、生ごみリサイクルセンターに運び、堆肥にすることをいいます。その堆肥を利用して栽培した野菜は、学校給食の食材として使用されています。

16日(木)の「チンゲン菜のスープ」は、フードリサイクルの札幌産チンゲン菜を使ったメニューです。新鮮なチンゲン菜をおいしく味わえるメニューです。



# 7月のこんだて

7月は清田区産ポラスターほうれん草と  
干しいたけを使用します。



月	火	水	木	金
<p>★牛乳は毎日 200ml つきます。 ★献立の下段には、使用する主な食材を記載しています。 ★食材調達のため、統一献立から一部変更しています。 ★食材の入荷状況によって献立を変更することもあります。 果物については、収穫状況等により変更する場合があります。御了承ください。 ★教室の机が、そのまま食事をするテーブルとなりますので、清潔なランチマットを毎日必ず持たせてください。 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。</p>		1日	2日	3日
		<p>シーフードカレーピラフ 南瓜コロッケ ほうれん草と しめじのサラダ</p>	<p>ビビンパフ ワカメスープ 冷凍みかん</p>	<p>背割コッペ コーンシチュー チリドック パイン缶詰</p>
		<p>胚芽米、大麦、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ/南瓜コロッケ/ハム、清田区産ポラスターほうれん草、コーン、ぶなしめじ、白ごま</p>	<p>白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、ごま油、豆板醤、にんじん、清田区産ポラスターほうれん草、もやし、白ごま/わかめ、豆腐、干し椎茸、長ねぎ、白ごま、ごま油</p>	<p>背割コッペ/パン/コーン、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、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳/チキンウインナー、玉ねぎ/パイン缶</p>
6日	7日	8日	9日	10日
<p>ご飯 豚汁 白身魚フライ しょうが和え</p>	<p>ゆであげミートソース 青のりポテト ヨーグルト</p>	<p>レタス入り焼豚チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス</p>	<p>和風そばろごはん 味噌汁 星のコロッケ</p>	<p>横割バンズ イタリアンスープ メンチカツ スライスチーズ</p>
<p>白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜/白身魚フライ/こまつな、もやし、生姜</p>	<p>スパゲティ、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉/じゃがいも、青のり/ヨーグルト</p>	<p>胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、レタス、ごま油/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵/みかん缶、パイナップル、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶</p>	<p>白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、清田区産干し椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、唐辛子/厚揚げ、こまつな/星のコロッケ</p>	<p>横割バンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マカロニ/メンチカツ/スライスチーズ</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>ご飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げポークシュウマイ たたききゅうり</p>	<p>冷やしラーメン おさつフリッター 洋なし缶</p>	<p>わかめごはん さつま汁 豆腐ハンバーグ ミニトマト</p>	<p>スタミナ丼 チンゲン菜のスープ 冷凍みかん</p>	<p>背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック 黄桃缶</p>
<p>白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、たけのこ、生姜、にんにく/ポークシュウマイ/きゅうり、ごま油、白ごま</p>	<p>ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/さつまいも、小麦粉、卵、牛乳、黒ごま/なし缶詰</p>	<p>胚芽米、大麦、炊込わかめ、白ごま/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、生姜/豆腐ハンバーグ/ミニトマト</p>	<p>白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醤、ごま油、白ごま/ベーコン、フードリサイクルチンゲン菜、緑豆はるさめ、コーン/冷凍みかん</p>	<p>背割コッペ/パン/コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ポークウインナー/黄桃缶</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>海の日</p>	<p>冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ すいか</p>	<p>コーンピラフ かぼちゃチーズフライ パイン缶詰</p>	<p>チキンカレー 小松菜とベーコンのサラダ</p>	<p>終業式</p>
	<p>ソフトめん、油揚げ、清田区産干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ、唐辛子/白花豆コロッケ/すいか</p>	<p>胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、パセリ/かぼちゃチーズフライ/パイン缶</p>	<p>白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリルピーズ、小麦粉/ベーコン、こまつな、もやし、白ごま</p>	

## 札幌市 お弁当レシピコンテストレシピ大募集！

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集しています。応募者全員に参加賞、入賞者には表彰状と豪華副賞を贈呈します！

### 【応募資格】

札幌市在住または通学をしている中学生・高校生  
※1人1つのお弁当を応募してください。

【募集締切り】9月7日(月)

担当:ウェルネス推進部ウェルネス推進課 食育・健康管理担当係



令和7年度 札幌市長賞

思春期の肌悩みに「腸活弁当」

詳細については二次元バーコードよりご確認ください。

