



8月 給食だより

令和8年(2026年)7月23日
札幌市立新琴似北中学校

レッツ！ベジ食べる！



中学校では、野菜にもっと興味をもってもらい“**野菜を自らすんで食べる子をめざして**”様々な食育を実施しています。たとえば、毎日生徒が見る「給食カレンダー」を活用し、北海道産の野菜に注目して、野菜の栄養や特徴などを紹介する取組をしています。また、8月31日を「野菜の日」とし、1日に必要な野菜摂取量を学ぶことができる「野菜サラダ」を提供したり、“**野菜を食べて健康に過ごそう**”をテーマに資料やテレビ放送で食指導をしたりする取組を予定しています。

旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう

きゅうり

体内のナトリウム（塩分）を排出したり、夏のむくみを軽減したりするカリウムを含みます。また約95%が水分なので、水分補給としても最適です。



トマト

トマトの赤い色素である「リコピン」は、夏の紫外線対策に役立ちます。生のままでもおいしいですが、加熱することでリコピンの吸収率がさらにアップします。

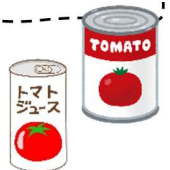
なす

なすの皮の紫色は「ナスニン」と呼ばれるアントシアニン系色素です。目の疲れをやわらげる効果や強い抗酸化作用によって、夏の強い紫外線から肌を守るはたらきがあります。



かぼちゃ

血行を促進し、体を温める効果のあるビタミンEを含み、冷房などの冷えから体を守るはたらきがあります。



8月の予定献立

8/25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)
背割コップ コーンクリーム スープ ウインナー (チリソース) 冷凍みかん	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	ピリカラ冷やし ラーメン 厚揚げと野菜の 甘辛煮 パイン缶	とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 温州みかんゼリー	野菜カレー フルーツミックス (汁あり)
背割コップパン／コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ／ポークウインナー・玉ねぎ／冷凍みかん	ごはん・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま／大根・油揚げ／ミニトマト	ソフトラーメン・ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ごま・玉ねぎ・しょうが・にんにく／厚揚げ・じゃがいも・豚肉・しょうが・にんじん・グリーンピース／パイン缶	胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ／白身魚フライ（ホキ使用）／きゅうり・ごま／温州みかんゼリー	白飯・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・ふなしめじ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶

*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かにが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。

こんな夏休みにしよう

朝食をしっかりとりましょう

決まった時間に、
しっかり食べて
生活のリズムを
整えましょう。



早寝早起きを心がけましょう

夜ふかしや朝寝坊などは、日
中の体調不良や脳の働きにも影
響を与えます。



水分補給をしましょう

私たちのからだは、気温が高
くなると汗をかいて体温を調節
しています。こまめに水やお茶
を飲んで熱中症を防ぎましょ
う。

冷たいもののとりすぎに注意しましょう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が
低下してしまいます。温かい
食事と、常温の飲み物や温かい
飲み物で胃腸を守りましょう。



普段できないことにチャレンジしてみましょう

夏休み中に食事づくりをしてみませんか。栄養バラ
ンスや食べる人のことなどを考えて、献立や調理の計
画を立ててみましょう。できたら考えた献立で、札幌
市お弁当レシピコンテストに応募してみませんか？

札幌市お弁当レシピコンテスト レシピ募集！！

札幌市では、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が贈呈されます。入賞者には、表彰状と素敵な副賞が贈呈されます。
詳しくは「札幌市公式ホームページ」をご覧ください。

【応募資格】札幌市在住の中学生・高校生または
札幌市内の中学校・高校に通う生徒

【募集締切】

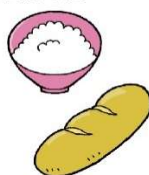
～令和8年9月7日（月）



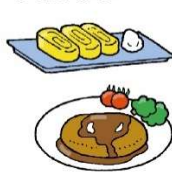
献立はどんな風に考えたらよいのだろう？



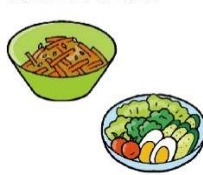
おもにエネルギーの
もとになる



おもに体をつくる
もとになる



おもに体の調子をととの
えるもとになる



同じ食品や味つ
け、調理方法が
重ならないよう
にしましょう。

ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物（または飲み物）を決めます。食品を体内での主な働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。



献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかにも、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。