

給食だより



札幌市立
新琴似緑小学校
新琴似西小学校
令和8年6月29日(月)

お日さまがまぶしい季節になりました。夢中で運動したり、勉強をしたりしていると汗でびしょり…ということはありませんか？

気温の上昇に伴い、激しい運動をしていなくても汗をかきやすくなっています。一度に大量の水分を摂取するのではなく、少量ずつこまめに飲むことで脱水は防ぐことができます。

水分補給でスポーツドリンクを思い浮かべる方も多いと思います。スポーツドリンクには、汗で失われるミネラルが含まれていますが、糖分も含まれているので、普段は水かお茶を飲む習慣をつけるとよいですね。ナトリウムなどのミネラルは食事でも補うことができます。

バランスのよい3度の食事とこまめな水分補給で、暑い夏を元気に乗り越えましょう！



夏バテを防ぐために…

暑い夏がやってきました。食欲がないからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？

食欲が低下すると“1日3度の食事をきちんととらない”“簡単な食事ですませる”など、食生活が不規則になり、必要な栄養が不足しがちです。栄養不足は体力を低下させ、夏バテの原因にもなります。食欲がなくても、毎日決まった時間にしっかり食事をとるように心がけましょう。

1年中出回っているトマト・きゅうり・ピーマンなどの夏野菜も、地物が採れる旬の今は、栄養価も高くおいしい時期です。夏野菜には体にこもった熱と水分の代謝を促すなど、夏に停滞しがちな新陳代謝を促進する働きがあります。

野菜は、火を通すとかさが減り、たくさん食べることができるので、炒め物やスープなどに使用してビタミンやミネラルを充分にとり、夏を元気に過ごしましょう！

★酸味のちから

苦手な人も多い“すっぱい味”ですが、暑い夏は冷やしラーメンなど酸味のある料理で食が進むことがあります。これは、酢の酸味が唾液や胃液の分泌を促して食欲を増進させ、消化吸収を助けるからです。

酸味を含む食べ物には、食酢のほか、梅・柑橘類をはじめとした果物、ヨーグルトなどがあり、料理に酸味(酢)を加えることで、塩の量が抑えられるので減塩することもできます。

また、2~3倍に薄めた酢で魚などを洗うと、ぬめりや臭みが消え長持ちします。おにぎりを握るときにも、水と酢を1:1で混ぜた手水で握ると防腐効果があるので、夏場にはオススメです。



宮崎県で食べられている 夏向けの郷土料理 「冷や汁」

☆材料(4人分)☆

・煮干し	130~150g
・絹ごし豆腐	1丁
・きゅうり	1本
・白すりごま	大さじ3
・味噌	大さじ2~3
・青しその葉	5枚
・水	3カップ程度
・氷	適宜

☆作り方☆

- ① 煮干しは、頭とはらわたを取り、から炒りしてビニール袋に入れ、すりこ木などでたたいて粉状にする。(フードプロセッサーを使うと簡単です。)
- ② ①にごま・味噌を入れ、水で少しずつ溶きのばしていき、くずした豆腐、小口切りにしたきゅうり、干切りにした青しそを加え氷を浮かべる。



7月よていこんだて



牛乳は毎日200mLつきます

月	火	水	木	金
6 西:6年生給食なし やきぶたチャーハン (フードリサイクルレタス入り) とかちだいずコロッケ おうとうかんづめ	7 西:6年生給食なし カレーライス こまつなとベーコンのサラダ カットパイ ン	8 緑:5年生・西:6年生給食なし くろコッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ すいか	9 緑:5年生給食なし ごはん ジンギスカン (味めぐり) いわしのカリカリフライ ミニトマト	10 緑:5年生給食なし パスタミートソース にんじんとコーンのサラダ
チャーハン/胚芽米、大麦、 豚もも肉、長葱、生姜、人参、 玉葱、フードリサイクルレタス、 コーン、干し椎茸 十勝大豆コロッケ(既製品)	カレーライス/ごはん、人参、 玉葱、豚肩肉、じゃが芋、生姜、 セロリ、カレールウ サラダ/ベーコン、小松菜、 もやし、白ごま 冷凍カットパイ(既製品)	シチュー/ベーコン、じゃが芋、 玉葱、人参、パセリ、バター、 牛乳、豆乳、脱脂粉乳、チーズ サラダ/ほうれん草、もやし、 コーン、人参、白すりごま	ジンギスカン/ラム肉、生姜、 玉葱、キャベツ、ピーマン、 もやし、じゃが芋 いわしのカリカリフライ(既製品)	パスタ/ソフトパスタ、玉葱、 豚ももひき肉、大豆水煮、人参、 マッシュルーム、セロリ、 パセリ、トマト缶 サラダ/ハム、人参、きゅうり、 コーン
13 ひじきごはん みそしる メンチカツ	14 ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり	15 せわりコッペパン キャロットポタージュ チキンウイナー (ケチャップソース) れいとうみかん	16 ごはん こまつなスープ あげポークシュウマイ マーボーなす	17 ピリカラひやしラーメン きなこポテト パイ ンかんづめ
ひじきごはん/胚芽米、大麦、 鶏もも肉、ひじき、油揚げ、 白滝、人参 味噌汁/高野豆腐、小松菜 メンチカツ(既製品)	カレーソース/豆腐、玉葱、 豚肩ひき肉、人参、生姜 ぎょうざ(既製品) たたききゅうり/きゅうり、 白ごま	ポタージュ/ベーコン、玉葱、 人参、じゃが芋、牛乳、豆乳、 バター、脱脂粉乳、チーズ、 パセリ チキンウイナー(既製品)	スープ/小松菜、ベーコン、 緑豆春雨、コーン ポークシュウマイ(既製品) マーボーなす/なす、人参、 豚肩ひき肉、長葱、干し椎茸、 しょうが	冷やしラーメン/きゅうり、 ソフト冷やしラーメン、ハム、 人参、コーン、白すりごま、 玉葱、生姜 きなこポテト/フレンチポテト、 きなこ
20 海の日 	21 スタミナどん みそしる れいとうみかん	22 よこわりバンズパン ポテトスープ くしろさんたらフライ (ケチャップソース) つぶつぶレモンゼリー	23 ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	24 1学期終業式 ひやむぎ フレンチポテト パイ ンかんづめ
	スタミナ丼/ごはん、豚肩肉、 メンマ、人参、もやし、にら、 玉葱、生姜、白ごま 味噌汁/大根、油揚げ	スープ/ベーコン、じゃが芋、 人参、玉葱、パセリ 釧路産たらフライ(既製品) つぶつぶレモンゼリー(既製品)	ピラフ/胚芽米、大麦、バター、 ベーコン、人参、玉葱、コーン、 ほうれん草 鉄腕チキンナゲット(既製品) フルーツミックス/みかん缶、 パイ ン缶、黄桃缶、梨缶	冷麦/ソフト冷麦、干し椎茸、 油揚げ、つと、きゅうり、長葱 フレンチポテト/フレンチポテト

- ☆ 野菜・果物は入荷状況によって変更になる(使用しない)場合があります。ご了承ください。
- ☆ 献立ごとの使用食材(調味料・だし・加工品は省略しています)を記載していますので、ご確認ください
詳しい献立表が必要な方は栄養士までご連絡ください。
- ☆ 海産物には、小さなえび・かに・貝類が付着している可能性があります。
- ☆ ししゃもはカラフトししゃも(カペリン)のメス(子持ち)を使用しています。



- ★ 毎月1日は“野菜の日”です。
350g(小鉢に5杯が目安)を目標にもりもり食べましょう!
- ★ 毎月19日は“食育の日”です。
家族そろって楽しく食卓を囲めるように心がけましょう!

