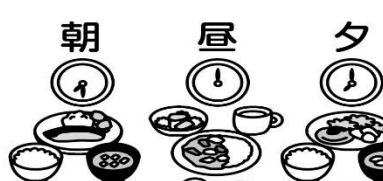


夏休みが始まります。給食がない夏休みは、普段にも増して食生活に気を配りたいですね。牛乳や乳製品は暑さに負けない体をつくり、成長期の児童に必要なカルシウム源となる食品です。冷蔵庫に常備し、食事やおやつで積極的にとりましょう。

# 夏休みを元気に過ごすための10か条

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1 早寝・早起き・朝ごはん</b></p>  <p>学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。</p>                    | <p><b>2 食事は1日3食決まった時間にとる</b></p> <p>生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。</p>  |
| <p><b>3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす</b></p>  <p>ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。</p>                             | <p><b>4 水分補給はこまめに行う</b></p>  <p>熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。</p>           |
| <p><b>5 冷たい物を取りすぎない</b></p>  <p>内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲不振などを引き起こすことがあります。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。</p>    | <p><b>6 おやつを食べるなら、時間・量を決める</b></p>  <p>何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。</p> |
| <p><b>7 夜食はなるべく食べない</b></p>  <p>寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。</p> | <p><b>8 食事の後は歯を磨く</b></p>  <p>虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。</p>           |
| <p><b>9 旬の野菜や果物を食べる</b></p>  <p>夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。</p>                     | <p><b>10 食事のお手伝いに挑戦する</b></p>  <p>おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。</p>               |

# 8がつのこんだて

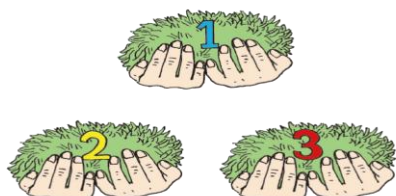
◎…卵（鶏卵・うすら卵）を使った献立 ★…乳製品を使った献立 △…小麦・大麦を使った献立  
◆…えびを使った献立 ※加工品に使用されているものも含まれます。※一部調味料は省略しています。  
※海産物には小さなえびや貝類が混入している場合があります。※牛乳は毎日 200ml つきます。

| 月                                                                                                                                            | 火                                                                   | 水                                                                                               | 木                                                                                                    | 金                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24<br>△ひやしラーメン<br>きなこポテト<br>ようなしかん                                                                                                           | 25<br>★△ごぼうピラフ<br>いわしのかりかりフライ<br>★アイスクリーム                           | 26<br>△ぶたミックスどん<br>みそしる<br>△たたききゅうり                                                             | 27<br>◎★△くろコッペパン<br>△しおワンタンスープ<br>△チキンナゲット<br>とうもろこし                                                 | 28<br>△やさいかレー<br>れいとうみかん                                                                                     |
| ソフトラーメン・はむ・もやし・きゅうり・人参・くわいかめ・きざみ昆布・ごま油・ごま・醤油・みりん・酒・きび砂糖・酢・粉からし・むろあじ・昆布/じゃがいも・きな粉・きび砂糖・塩                                                      | 胚芽米・米粒麦・バター・白ワイン・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・醤油・こしょう/加工食品・揚げ油 | 精白米・豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉・玉ねぎ・筍・人参・ピーマン・サラダ油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま/大根・油揚げ・みそ・むろあじ・昆布/きゅうり・塩・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・ごま | パン/ワンタン・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・醤油・酒・塩・こしょう・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し/加工食品・揚げ油/とうもろこし・塩                | 精白米・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・いんげん・ぶなしめじ・セロリ・生姜・にんにく・油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・赤ワイン・黒こしょう・シナモン・鶏がらスープ |
| 31<br>△パスタシーフードマトリクス<br>あおのりポテト                                                                                                              | 9/1<br>わかめごはん<br>みそしる<br>△レバーいりメンチカツ                                | 2<br>ごはん<br>△けんちんじる<br>△にほんかいさんほっけフライ<br>△のりのつくだに                                               | 3<br>◎★△よこわりパンズパン<br>ハンバーガー<br>★△キャロットポタージュ<br>パインかん                                                 | 4<br>遠足（えんそく）                                                                                                |
| スパゲティ・オリーブ油・ベーコン・むきえび・白ワイン・たんざくいか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ソース・トマトピューレ・ホールトマト・醤油・こしょう・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ/じゃが芋・揚げ油・あおのり・塩 | 胚芽精米・米粒麦・わかめ・ごま/高野豆腐・小松菜・みそ・むろあじ・昆布/加工食品・揚げ油                        | 精白米/鶏肉・酒・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・むろあじ・昆布/加工食品・揚げ油/のり・醤油・水あめ・ひじき・てんさい糖・みりん                   | パン/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・牛乳・豆乳・塩・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/加工食品・揚げ油・ケチャップ・ソース・きび砂糖・赤ワイン・粉からし |                          |

## 8月は野菜摂取強化月間です！

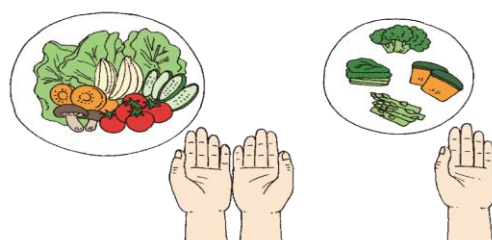
札幌市では、「健康さっぽろ21」の推進の一環として、市民の野菜摂取量の増加を図り、栄養バランスのとれた食生活の実践及び地産地消を促進させることを目的として8月1日～31日を「野菜摂取強化月間」としています。1日に350g以上の野菜を取ることを目標としていますが、まだまだ不足している人が多い状況です。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒めなど朝・昼・晩ごはんの3回で食べると上手にとることができます。夏場はたくさんのおいしい野菜が出回ります。夏休みの間も旬の野菜を食べて健康に過ごしたいですね。「1日3回ベジだべさ！」

### 350gってどのくらい？



生で刻んで両手で3杯<sup>（1）</sup>くらいの量です。そのうち緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじんなど）を全体の約3分の1、120gを目安にとりましょう。

### 朝食を食べないと不足しがちに



1日350gをとるとすると、1食で約120g。生野菜で両手1杯<sup>（1）</sup>、加熱した野菜で片手1杯<sup>（1）</sup>の量です。朝食からしっかりとっていかないと不足します。



2学期の給食は8/24（月）から始まります。ハンカチやランチマットの準備を忘れずに！

始業式には皆さんの元気な姿に会えることを楽しみにしています。

