

しっかり食べて飲んで 元気いっぱい夏休み

令和8年(2026年)7月24日 発行

25日からは、子どもたちが楽しみにしている夏休みです。元気に楽しく過ごすために、朝ごはんをしっかり食べるなどの“良い食習慣”にしましょう。

1日のリズムは朝食から！

1日のリズムを作る
朝ごはん！おいしく
食べるためにも、**早寝
早起き！！**

栄養
バランスの
よい朝食
で！！



毎日のもう牛乳を！

牛乳には、
カルシウムなど、
成長期に必要な
栄養素がたくさん！！

給食のない休日は
カルシウム不足に
なりがちです。



積極的に水分補給！

体にとっても大切な水分！
でも夏は知らないうちに
体は乾燥状態！！

のどが渇く前に
積極的に水分補給！！

おひかけの
時はマイウォーター



旬の野菜をたっぷり！

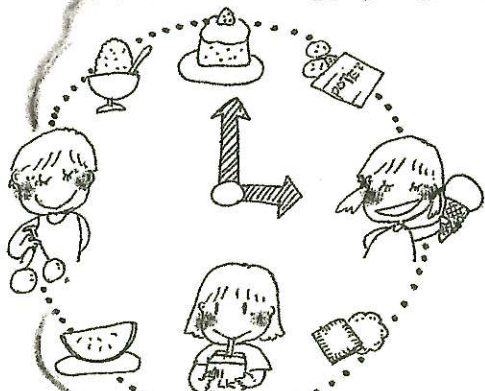
旬の野菜は
新鮮！！
栄養たっぷり！！

汗で失ったミネラルや
ビタミン補給には
旬の野菜がピッタリ！！



おやつは時間と量を決めて！

おやつは
体と心の栄養。
「おやつ」＝
「お菓子」では
ないですね。
旬の果物や
野菜がおすすめ！



手洗い・うがいを忘れずに！

正しい手洗い・うがいは、食中毒
はもちろん、流行性胃腸炎やかぜ、
新型コロナウイルス感染症予防の基本です。



夏休み
つくろう つくろう いっしょにつくろう!!

夏野菜たっぷりメニュー



札幌市民は、まだまだ野菜不足です。(1日350g以上必要のところ284g) 野菜のおいしい夏、たくさん食べましょう!!

ラタトゥイユ

〈材料〉 (4人分)

ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1個
なす	1本
パプリカ(黄)	1個
にんじん	1/2本
完熟トマト (カットトマト缶400gでもOK)	3個
にんにく(みじん切り)	1かけ
A 塩	小さじ1
ブラックペッパー	少々
オリーブオイル	大さじ2
※あれば ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ2



そのまま食べても、パスタのソースにしてもおいしい!!
カレー粉を入れてたらカレーに变身!!
パスタもソースも冷たくしたら、暑い日にピッタリ!!

- 〈作り方〉
- ① ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、なす、パプリカは、食べやすい大きさに切る。
 - ② なべにオリーブオイルを入れて、にんにくを炒め、香りが立ったら弱めの中火にして、硬い野菜から順に加えて炒める。
 - ③ 全体に炒まり、ややしんなりしたら弱火にして、Aを加えフタをして20~30分、時々底の方から全体を混ぜながら弱火で煮る。
 - ④ ぎゅっと煮詰まったら出来上がり!!

※ 圧力なべで作る場合は、②で、さっと炒め、Aを入れて、フタをして圧力をかけ、圧力が下がったら弱火で7~10分。圧力が下がったらフタを取って少し煮詰めて出来上がり♡ (我が家はコレです。ググ。)

月	火	水	木	金
24 始業式・早出し	25	26	27	28
横割りパン キャロットポタージュ ハンバーグ 冷凍パイン	ごはん、 さつまい、 野菜春巻 おかかふりかけ	ミートとズッキーニの スパゲティ フレンチポテト	ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	豚ミックス丼 大根と油揚げの 味噌汁 たたききゅうり
パン/バラベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、ワイン、鶏ガラ/ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、ワイン、からし/パイン缶詰め	白飯/豚肩肉、さつまい、豆腐、こんにゃく、人参、大根、長ねぎ、ごぼう、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/ひじき入り春巻、菜種油/しらす干し、糸かつお、のり、青のり、いりごま	スパゲティ、オリーブオイル、パセリ、豚肩肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、にんにく、ズッキーニ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、中濃ソース、ナツメグ、ワイン、鶏ガラ/じゃが芋、菜種油	胚芽精米、大麦、バター、バラベーコン、ワイン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ/いわしのカリカリフライ、菜種油/つぶつぶレモンゼリー	白飯/豚もも肉、生姜、片栗粉、小麦粉、菜種油、厚揚げ、玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、いりごま/大根、油揚げ、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/きゅうり、ごま油、いりごま
31	9/1	9/2	9/3	9/4
黒コッペパン ワンタンスープ塩 チキンナゲット とうもろこし	野菜カレー 冷凍みかん	冷やしラーメン (海藻入り) 青のりポテト 洋梨缶詰め	わかめごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) レバー入りメンチカツ	ごはん けんちん汁 日本海産ホッケフライ のりの佃煮
パン/ワンタン皮、豚肩肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、鶏ガラ、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、人参/チキンナゲット、菜種油/とうもろこし	白飯/豚肩肉、ワイン、玉ねぎ、南瓜、人参、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリー、りんご、生姜、にんにく、小麦粉、カレー粉、カレールウ、トマト、ケチャップ、ワイン、シナモン、鶏ガラ/冷凍みかん	ソフトラーメン、ロースハム、もやし、きゅうり、人参、ごま油、いりごま、茎わかめ、刻み昆布、からし、むろあじ、宗田かつお、昆布/じゃが芋、菜種油/洋梨缶詰め	胚芽精米、大麦、わかめ、いりごま/高野豆腐、小松菜、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/レバー入りメンチカツ、菜種油	白飯/鶏むね肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、宗田かつお、昆布/日本海産ホッケフライ、菜種油/のり、ひじき、水あめ

☆調味料以外の使用する食材です。 ☆牛乳(200ml)は毎日つきます。 ☆天候や流通の関係で変更になることがあります。
☆わかめなどの海藻類やしらす干し、あさりの水煮などには、小さなカニやエビが混入していることがあります。