

給食だより

8月9日

1学期が終わり、夏休みが始まります。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、元気にすごしましょう！

札幌市立美しが丘小学校
札幌市立真栄小学校
令和8年7月24日

夏休みの食生活を考えましょう！

水分補給をしっかりと！



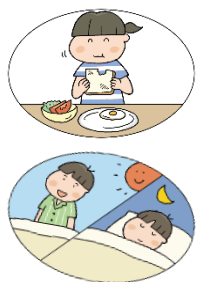
のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。普段の水分補給は水かお茶がおすすめです。運動などで大量に汗をかいたときは塩分をとったりスポーツドリンクを飲んだりしましょう。

冷たいもののとりすぎに注意！

冷たいものを食べすぎると、胃腸が冷えて消化機能が落ちてしまいます。冷たい飲み物・アイスはほどほどに！温かいものもとりましょう。



はやね・はやおき・あさごはん♪



はやね・はやおき・あさごはんでは規則正しい生活リズムを心掛けましょう。朝ご飯をしっかりと食べることで体を目覚めさせることができます。

ポイント

何を食べる？ すきなもののばかり食べていないかな？ バランスよく食べましょう。

どのくらい食べる？ 食べすぎ注意です！

何時に食べる？ だらだら食べず時間を決めて食べましょう。

8月のこんだて

月	火	水	木	金
24日 豚ミックス丼 みそしる たたききゅうり	25日 冷やしラーメン（海藻入り） きなこポテト 洋なし缶	26日 ●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	27日 ごはん さつまじる 野菜春巻 おかかふりかけ 真栄小 6年生 給食なし	28日 ☆●横割パンズ ●キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶 美小 6年生 給食なし
24日は給食袋を忘れずに！				
豚肉 醤油 しょうが 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/大根 油揚げ みそ/きゅうり 醤油 ごま油 ごま	ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 ごま くわがめ 刻み昆布 醤油/きなこ じゃがいも/洋なし缶	胚芽精米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ 醤油/いわしのカリカリフライ/つぶつぶレモンゼリー	豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/野菜春巻/しらす 糸かつお 醤油 ごま	ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ハンバーグ/パイン缶
31日 ごはん けんちんじる 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	8月は野菜摂取強化月間です！ 夏が旬の野菜は生で食べられるものが多く、手軽に食べられます。トマト、きゅうり、なす、ピーマンなどの夏野菜には水分やカリウムが多く含まれており、体の熱を逃がすはたらきがあります。旬の野菜は他の季節に比べ、ビタミンなどの栄養価も高くなり、野菜本来のうまみや甘みも感じることができます。給食でも子どもたちに野菜のおいしさを感じてもらえたらと思います。			
鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 醤油/日本海産ホッケフライ/もみのり ひじき 醤油 水あめ				

9月のこんだて