



きゅうしょくだより

【家庭数配付】

令和8年（2026年）8月28日

札幌市立山の手南小学校

札幌市立山の手小学校

9月は食生活改善普及運動月間です！

2学期が始まり1週間が経ちました。生活リズムは戻ってきているでしょうか。夏の疲れも溜まってくる季節です。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大切です。

スマート・ライフ・プロジェクト

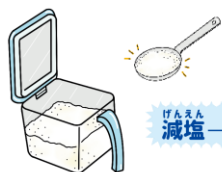
食事をおいしく＊バランスよく！

健康寿命をのばそう！
Smart Life Project

「スマート・ライフ・プロジェクト」は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするためにやっているものです。食事面では、特に次の3つを毎日の生活の中で取り入れましょう。

♪おいしく減塩！1日マイナス2g

～減塩で健康生活！～



食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用し、麺料理のつゆは飲まないなど食べ方を意識して、**1日減塩-2g**を目指しましょう。
(食塩小さじ1杯=5g)

♪毎日プラス1皿の野菜！

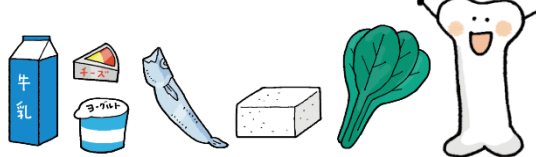
～野菜で健康生活！～



毎日、**野菜を1皿プラス**した食事で健康に過ごしましょう。生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

♪毎日のくらしに with ミルク&骨貯金

～牛乳・乳製品で健康生活！～



カルシウムは、日本人の全世代において**不足しがちな栄養素**です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、**牛乳や乳製品**（食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など）を積極的にコツコツとりましょう。



さいがい 災害に備えて

がつついたち ぼうさい ひ
～9月1日は「防災の日」～



最近、地震や大雨による自然災害が多くなっています。災害はいつ起きるか分かりません。食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話しあったりしておくことが大切です。

お役立ち 備蓄食品一口メモ(例)

「日常備蓄」については東京都の「東京防災」がとても参考になります



水
生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目量となります。



野菜ジュース
野菜不足を解消。ビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりに使えます。



チーズ・かまぼこ
初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。



菓子
米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。
 ※海産物(あさり・ししゃも・しらすが等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。
 ※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
かくしよく レタスいり ミネストローネ しろみさかなの ハーブフライ いちごジャム フードリサイクルレタス使用	スープカレー ハムコーンサラダ  大浜みやこかぼちゃ使用	ひやむぎ きなこポテト なし	やきふたチャーハン こうやどうふのフライ フルーツミックス	ごはん とうふの オイスターソースに ししゃものからあげ いそあえ
今年初めて給食で「なし」が出ます。食物アレルギーの心配がある人は ご家庭でお子さんと確認をお願いいたします。 				
小麦粉、マーガリン、 <u>脱脂粉乳</u> 、 <u>卵</u> /ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、 <u>マカロニ</u> 、 <u>トマト缶詰</u> 、セロリー、ケチャップ、鶏がらスープ、鳥がら/真だら切り身、にんにく、パセリ、 <u>パジル</u> 、 <u>小麦粉</u> 、 <u>全卵</u> 、 <u>パン粉</u> 、 <u>粉チーズ</u> 、なたね油/いちごジャム	白飯、鶏肉、オリーブ油、じゃがいも、西洋かぼちゃ、なたね油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、カレー粉、トマト缶詰、チリパウダー、鳥がら、煮干し、昆布/ハム、ホールコーン、キャベツ、 <u>ごま油</u> 、からし/	ソフト冷麦（ <u>小麦粉</u> ）、油揚げ、干しいたけ、かまぼこ、きゅうり、長ねぎ、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油、きな粉/なし	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、サラダ油、 <u>ごま油</u> /凍り豆腐、カレー粉、 <u>小麦粉</u> 、 <u>白ごま</u> 、 <u>全卵</u> 、 <u>パン粉</u> 、 <u>白ごま</u> 、なたね油/みかん缶詰、 <u>パイン缶詰</u> 、黄桃缶詰、なし缶詰/	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじんしょうが、にんにく、サラダ油、オイスターソース、かたくり粉、鶏がらスープ/ <u>カラフトししゃも</u> （ <u>子持ち</u> ）、 <u>小麦粉</u> 、かたくり粉、なたね油/ほうれんそう、もやし、もみのり/
14日	15日	16日	17日	18日
コッパパン あさりのチャウダー だいこんサラダ パインかんづめ	ビビンパプ だいずフレークの すましじる アイスクリーム	しょうゆラーメン フレンチポテト おうとうかんづめ	コーンピラフ ブリカツ もやしのカレーあえ	ごはん ぶたじる ひじきいりぎょうざ ごまあえ 西区産小松菜使用 
小麦粉、マーガリン、 <u>脱脂粉乳</u> 、 <u>卵あさり</u> 、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、 <u>小麦粉</u> 、 <u>バター</u> 、サラダ油、 <u>生乳</u> 、豆腐、 <u>スキムミルク</u> 、 <u>チーズ</u> 、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、 <u>白ごま</u> 、 <u>ごま油</u> /パイン缶詰	白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、 <u>ごま油</u> 、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、 <u>白ごま</u> /大豆の華フレーク、豆腐、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布/（ <u>生乳</u> 、 <u>乳製品</u> 、水あめ）/	ソフトラーメン（ <u>小麦粉</u> ）、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、かまぼこ、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ、鳥がら、豚骨、昆布/フレンチポテト、なたね油/黄桃缶詰	胚芽精米、大麦、 <u>バター</u> 、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油/（ぶり、 <u>パン粉</u> 、 <u>小麦粉</u> 、植物油/でん粉、 <u>ライ麦粉</u> ）なたね油、もやし、にんじん、カレー粉、 <u>ごま油</u> /	白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、みそ、むろあじ、宗田、昆布/（キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、しょうが、ほたてエキス、カキエキス、 <u>小麦粉</u> ）なたね油/こまつな、はくさい、 <u>白ごま</u> /
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	わかめごはん みそしる チキンカツ 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、 <u>白ごま</u> /厚揚げ、こまつな、みそ、むろあじ、昆布/鶏肉、 <u>小麦粉</u> 、 <u>全卵</u> 、 <u>パン粉</u> 、なたね油/	ごはん みそけんちんじる さんまのかばやき からしあえ 山の手小:遠足
28日	29日	30日	1日	2日
せわりコッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック パインかんづめ 西区産小松菜使用 	キーマカレー こまつなと コーンのサラダ 白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ油、 <u>小麦粉</u> 、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ/ハム、こまつな、ホールコーン、 <u>白ごま</u> 、サラダ油/	にくうどん ごまだんご りんごかんづめ ソフトめん（ <u>小麦粉</u> ）、豚肉、油揚げ、かまぼこ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、むろあじ、昆布/白玉もち、黒すり <u>ごま</u> /りんごシロップ漬け	ごもくごはん みそしる サバのこうみあげ 胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、サラダ油/豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/さば切り身、しょうが、にんにく、かたくり粉、 <u>小麦粉</u> 、なたね油/	ごはん マーボー豆腐 ひじきはるまき おひたし 白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、みそ、 <u>ごま油</u> 、トウバンジャン、かたくり粉/（たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、でん粉、オイスターソース、 <u>小麦粉</u> ）なたね油/こまつな、もやし、糸かつお/