

給食だより 8月

札幌市立米里中学校
札幌市立札幌中学校
2026.7.24(金)

夏休みは「共食」を楽しもう！

「共食」とは、家族や友達など、誰かと一緒に食事をすることです。

明日からいよいよ夏休みが始まります。部活動や勉強など、時間を自分でコントロールできる楽しさがある反面、どうしても生活リズムが崩れやすい時期でもあります。朝起きる時間が遅くなり、朝ごはんを抜いて昼や夜の変な時間にお腹が空く…そんな悪循環に陥っていませんか？心も体も大きく成長するこの時期だからこそ、夏休みは「何を食べるか」だけでなく、「誰とどう食べるか」つまり『共食』の大切さについて、考えてみましょう。

⚠ 夏休みに増えがちな「孤食(こしょく)」のリスク

保護者の仕事や部活動等の予定で、1人で昼食を食べる「孤食」が増えがちな長期休み。これが続くと…

- ・好きなものだけに偏り、栄養が不足する
- ・スマホを見ながらの「ながら食べ」で、食べすぎる
- ・食事の時間が短くなり、早食いになる



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつとともに、会話を楽しみながら食事ができるといいですね☆

共食のいいこと

- 🌸 食事がもっとおいしく感じる
一緒に食べると、おいしさもアップ！
- 🌸 会話が増えて楽しい時間になる
コミュニケーションが深まり、心も元気に！
- 🌸 好き嫌いを減らすきっかけになる
いろいろな食べ物にチャレンジしやすくなる！
- 🌸 食事のマナーや感謝の気持ちが身につく
「ありがとう」の気持ちを大切にできるように！

共食のポイント！

- 🌸 時間をそろえる
できるだけ同じ時間に食事をするようにしましょう。
- 🌸 会話をしながら食べよう
相手の話を聞いたり、出来事を話したりして、会話を楽しみましょう。
- 🌸 「おいしいね」「ありがとう」を伝えよう
温かい言葉が、食卓をもっと楽しい時間してくれます。



暑い日が続きます。しっかり食べて、こまめに水分補給をし、

元気に夏を乗り切りましょう！





8月予定献立



月	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
始業式	とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 冷凍みかん	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁(だいこん・油揚げ) ミニトマト	背割コッパ コーンクリームスープ チリドック 洋なし缶	和風そぼろごはん 味噌汁(高野豆腐・こまつな) 揚げいわしハンバーグ 照り焼きソース
	【とりめし】胚芽米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ 【白身魚フライ(冷凍)】 【たたききゅうり】きゅうり、ごま油、白ごま 【冷凍みかん】	【厚揚げ入り肉炒め丼】白飯、豚肉、メンマ、にんにく、もやし、ほうれん草、厚揚げ、みりん、玉ねぎ、りんご、ごま油、白ごま 【味噌汁】だいこん、油揚げ、みそ【ミニトマト】	【背割コッパパン】 【コーンクリームスープ】コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんにく、バター、牛乳、豆乳、マヨネーズ、チーズ 【チリドック】ポークウインナー、ケチャップ、中濃ソース、玉ねぎ 【なし缶詰】	【和風そぼろごはん】白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、にんにく、油揚げ、ひじき 【味噌汁】凍り豆腐、こまつな、みそ 【いわしハンバーグ(冷凍)】 【照り焼きソース】
31日	1日	2日	3日	4日
ピリカラ冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 国産温州みかんゼリー	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ パイン缶詰	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ 中濃ソース とうもろこし	野菜カレー フルーツミックス
【ピリカラ冷やしラーメン】ソフトラーメン、ハム、にんにく、玉ねぎ、コーン、ごま油、ごま、玉ねぎ、生姜、にんにく 【厚揚げと野菜の甘辛煮】厚揚げ、じゃがいも、豚肉、生姜、にんにく 【国産温州みかんゼリー】	【ラム肉のピラフ】胚芽米、大麦、バター、羊肉、にんにく、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン 【白花豆コロッケ(冷凍)】 【パイン缶詰】	【白飯】 【小松菜スープ】ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、コーン 【ひじき春巻(冷凍)】 【マーボーなす】なす、豚肉、にんにく、長ねぎ、椎茸、生姜、にんにく	【レーズンパン】 【イタリアンスープ】ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、コーン、マカロニ 【焼きハンバーグ(冷凍)】 【中濃ソース】 【とうもろこし】	【野菜カレー】白飯、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、にんにく、なす、ぶなしめじ、しらたき、りんご、生姜、にんにく、カレー粉、カレー油、ウスターソース、トマト缶、ケチャップ 【フルーツミックス】みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶

大人気！！～給食の「ビビンバ」レシピ～

【材料(4人分)】

米 … 320g(約2合)
酒 … 小さじ1
しょうゆ … 大さじ1
水
豚ももひき肉 … 100g
焼き豆腐 … 100g
塩メンマ … 40g

長ねぎ … 4cm
しょうが … 1かけ
にんにく … 1かけ
油 … 小さじ1/2
しょうゆ … 大さじ1と1/2
砂糖 … 小さじ2
酒 … 小さじ1/2
みりん … 小さじ1/2
ごま油 … 小さじ1/2
トウバンジャン … 少々

にんにく … 20g(1/6本)
ほうれん草 … 30g(1株)
もやし … 100g(1/2袋)
長ねぎ … 4cm
しょうが … 1かけ
にんにく … 1かけ
しょうゆ … 小さじ2
酢 … 小さじ1/2
ごま油 … 少々
唐辛子 … 少々
白いりごま … 少々

【作り方】

- ① 米は、酒・しょうゆを加えた水分量で炊く。
- ② 塩メンマは塩抜きして、細かく切る。焼き豆腐は水きりし、くずしてから炒りする。
- ③ にんじんはせん切りしてゆでる。
- ④ ほうれん草・もやしはゆでて2～3cmに切る。
- ⑤ AとBの長ねぎをみじん切りにし、しょうが・にんにくはすりおろす。
- ⑥ Bを合わせ、加熱し冷ましておく。この調味料に、にんじん・ほうれん草・もやしを混ぜ、つけておく。
- ⑦ 油を熱し、トウバンジャンを炒め、Aの長ねぎ・しょうが・にんにく・豚肉を加えてよく炒める。
さらに②を加えて全体がぼろぼろになるまでよく炒め、Aの調味料を加えて味をととのえる。
- ⑧ 炊き上がったごはん汁をきった⑥と⑦と白いりごまを入れ混ぜ合わせる。

ぜひ、作ってみてね！

