

給食だより 8月

令和8年(2026年)
7月24日
太平小学校
百合が原小学校

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆主食・主菜・副菜をそろえて食べられるよう、心がけましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。





8月よていこんだて



月	火	水	木	金
24 豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり	25 黒コッペパン ワンタンスープ（しお味） チキンナゲット とうもろこし	26 ごはん さつま汁 日本海産ホッケフライ のりのつくだに	27 ごぼうピラフ いわしのかき揚げ アイスcream	28 シーフードトマト ソーススパゲティ 青のりポテト
白飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン サラダ油 ごま/大根 油揚げ 味噌/きゅうり ごま油 ごま	黒コッペパン/ワンタン皮 豚肉 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 鳥がら 豚骨 玉ねぎ/鶏肉 パン粉 でん粉 乾燥おから なたね油/とうもろこし	白飯/さつま汁も 豚肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油 味噌/ほっけ パン粉 なたね油/もみのり ひじき 水あめ	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 ホールコーン パセリ サラダ油/まいわし 水あめ 生姜 じゃがいも でん粉 米粉 なたね油/生乳 水あめ 砂糖	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 カレー粉 トマト缶 鶏がらスープ/フレンチポテト 青のり なたね油
31 キーマカレー 野菜サラダ （ドレッシング） 野菜の日	9/1 横割りバンズ 揚げハンバーグ （ケチャップソース） キャロットポタージュ パイン缶	2 ビビンパプ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー	3 冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶	4 わかめごはん けんちん汁（しょうゆ味） レバー入りメンチカツ
白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 水煮 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰/ミニトマト きゅうり ブロッコリー	横割りバンズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ なたね油 ケチャップ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ サラダ油 チーズ スキムミルク 豆乳 牛乳 鶏がらスープ/パイン缶詰	白飯 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし ごま/大豆の華フレーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 椎茸 片栗粉/ブルーベリーピューレ 上白糖 寒天	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 ごま 荳わかめ 刻み昆布/じゃがいも きなこ/洋なし缶詰	胚芽精米 大麦 炊き込み わかめ ごま/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油/牛肉 玉ねぎ 豚レバー 牛脂 パン粉 なたね油

- ★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望する場合はお知らせください。
- ★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますので御了承ください。
- ★牛乳は200mLのものが毎日付きます。
- ★海産物には小さなえび、かに、貝類が含まれる可能性があります。

8月の行事（給食なし）

百合が原小

8月26日 6年校外学習

8月28日 4年校外学習

太平小

8月26日 6年校外学習

9月3日 3年校外学習

9月4日 4年校外学習

夏休みに親子で作ろう！

カルシウムがとれる おやつ

ミルクゼリー



〈材料〉（4人分）

牛乳・・・・・・・・・・200mL
 スキムミルク・・・・大さじ2
 粉寒天・・・・・・・・・・3g
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
 塩・・・・・・・・・・少々

〈作り方〉

- ① スキムミルクと牛乳をまぜ、加熱する。
※膜ができないように、ゆっくり混ぜながら加熱する。
- ② 別の鍋に粉寒天と水を入れて、よく混ぜてから火にかける。
- ③ ②が沸騰したら弱火にして、2～3分煮たてしてから砂糖と塩を入れる。
- ④ 火を止め、①を入れる。
- ⑤ 型にみかん・パインを入れ、④を流し入れる。あら熱をとり、冷蔵庫で冷やし固めて完成。

水・・・・・・・・・・120mL
 みかん（缶詰）・・・・40g
 パイン（缶詰）・・・・40g