

給食だより



2021年7月21日(水) 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校



8月は野菜強化月間です!

「もっと野菜を食べよう!」(野菜を食べて健康な体をつくろう!)



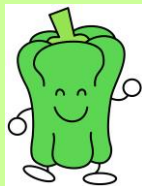
大人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、野菜のおかず5皿程度になります。平成28年に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均288gでした。目標の350gまではあと60g、野菜のおかず1皿程度分です。

健康づくりに夏野菜を食べよう!

気温が高いと、ジュースやアイス、かき氷など冷たいものを食べたくなりますが、冷たいものの食べ過ぎは、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。暑さとともに旬をむかえる夏野菜を食べて、夏休み中も元気に過ごしましょう。

ピーマン

健康な肌を保つためのビタミンCが豊富です。また、皮膚や粘膜、ウイルスから体を守るビタミンAも豊富です。



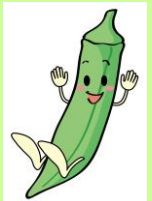
ナス

皮に含まれる「ナスニン」には、眼精疲労の回復効果があります。皮ごと食べることがおすすめです。



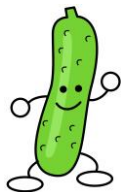
オクラ

オクラのねばねばは「ムチン」という食物繊維で、胃腸の働きを整えてくれます。



きゅうり

汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが豊富。排泄の働きを促し、体の余分な熱を体の外へ逃がし、体温を下げる働きもあります。



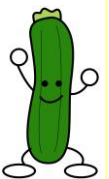
トマト

ビタミンCや抗酸化作用のあるリコピンが豊富。熱に強く、油によって吸収率が高まるので、油での調理がおすすめです。



ズッキーニ

見た目はきゅうりにそっくりですが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く含まれているため、余分な塩分を体の外に出してくれる働きもあります。



★野菜をたっぷり食べるコツ★



★加熱して食べる

茹でる、煮る、炒めるなど、加熱をすることでかさが減り、たくさん食べることができます。



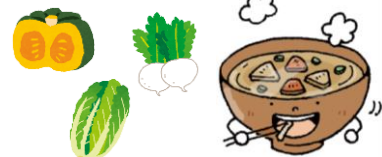
★主菜にプラスする

肉や魚などの料理に野菜を付け合わせたり、オムレツの具に入れたりすることで、手軽に野菜をとることができます。



★具だくさんにする

具だくさんのみそ汁、野菜たっぷりの炒めものなど、いろいろな野菜を少しずつ食べることも方法の一つです。



8月の予定献立



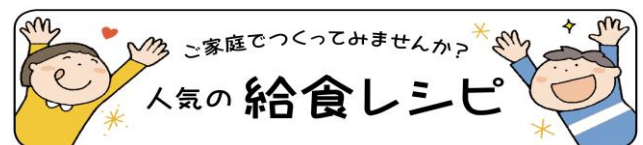
月	火	水	木	金
8月31日は野菜の日		18 始業式 とりめし みそ汁 北海道産ブリカツ	19 ハンバーガー (パンズパン+ハンバーグ) かぼちゃのポタージュ フルーツミックス	20 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 いそ和え
23 ひやむぎ とり肉とカシューナッツのソテー すいか		24 シーフードピラフ 十勝大豆コロッケ ヨーグルト和え	26 豆パン ベーコンシチュー あさりの スパゲティサラダ パイン缶詰	27 野菜カレー コロコロサラダ
30 ひやしたぬきうどん (えび入り) チーズポテト 冷凍みかん		31 とりごぼうごはん とんかつ あげ入りおひたし	★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。 ★果物は天候等によってお知らせなく変更する場合があります。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。	
ソフトひやむぎ・油揚げ・干し椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・鶏肉・生姜・じゃがいも・カシューナッツ・ピーマン/すいか		精白米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/十勝大豆コロッケ(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・夏みかん)・ヨーグルト	豆パン/ベーコン・じゃがいも・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・鶏がら/あさり・生姜・スパゲティ・胡瓜・人参・ごま油・ごま/パイン缶詰	
ソフトめん・あさり・えび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/冷凍みかん		精白米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/豚肉・小麦粉・卵・パン粉/油揚げ・ほうれん草・白菜・系かつお	一人分エネルギー 17kcal 食物繊維 0.5g	

夏休み中も 早ね・早起き・朝ごはん



朝ごはんは、体と脳の目覚まし時計の役割をします。睡眠中もエネルギーを消費しているので、1日元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べて活動に必要なエネルギーを補給することが大切です。

夏休み中は、ついいつもより遅く起きてしまう人もいますが、いつも通りの時間に起きて、毎日必ず朝ごはんを食べるように心掛けましょう。



★たたききゅうり★

＜材料 給食の4人分＞

きゅうり	200g (2本)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
白いりごま	大さじ1/2



一人分エネルギー 17kcal
食物繊維 0.5g

＜作り方＞

- ①きゅうりは乱切りにし、軽くゆでて水にとり冷ます。
 - ②水気を切ったきゅうりを●の調味料で和える。
 - ③時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。
- ※きゅうりは、さっとゆでることで味がしみこみやすくなります。