

# きゅうしよくだより 8月

令和7年  
7月25日

札幌市立白石小学校  
札幌市立東札幌小学校

## よていこんだて

- ・牛乳は毎日つきます
- ・お子様が食物アレルギーをおもちで、アレルギー食材を自己除去する場合は、当日お子様への石確証をお願ひします。
- ・パンには小麦粉・卵・スキムミルクが使われています。
- ・油は菜種油を使っています。
- ・天候等の影響で、使用食材が変更になる場合があります。
- ・魚を原料としたフライ等には骨が残っている場合があります。
- ・海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなエビ・カニ・タコ・イカなどが混入している場合があります。
- ・魚を原料としたフライ等には骨が残っている場合があります。

月	火	水	木	金
25 始業式 冷やしきつねうどん 青のりポテト 果物 黄桃缶	26 ごぼうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	27 ご飯 けんちん汁 ホッケフライ ごま和え	28 ハンバーガー (横割パン・ハンバーグソース) 小松菜のクリーム煮 果物 スライスパン	29 野菜カレー 果物 冷凍みかん
油あげ・干しいたけ・きびさとう・ほうれんそう・長ネギ・フレンチポテト【じゃが芋・パム油】・油・青のり・黄桃缶	胚芽精米・大麦・バター・バラバゴン・ごぼう・玉ネギ・にんにくにんにく・ホルモンパウロ・油・チキンナゲット【肉・粒状植物性たん白・パン粉・でん粉・乾燥おから・さとう・小麦粉・クッキー粉・植物油脂・なたね油・パム油・加工アミノ酸】・みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶	米・とり肉・とうふ・にんにくにんにく・大根・ごぼう・長ネギ・油・ホッケフライ【ほけ・パン粉・小麦粉・塩・トニング・植物油脂【パム・なたね大豆】・ぶどう糖・とうもろこしでん粉・じゃが芋でん粉・さばきでん粉】・バター・ミックスイ小麦粉・ラ(麦粉)・ほかれんそう・もやし・ゴマ・きびさとう	ハンバーグ【豚肉・とり肉・玉ネギ・粒状植物性たん白・豚脂・果糖ぶどう糖・液糖・でん粉・粉状植物性たん白・ぶどう糖・加工品・加工油脂・加工でん粉】・油・バラバゴン・小松菜・マカロニ・にんにく・玉ネギ・マッシュルーム・煮小松菜・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・パン缶	米・豚肉・玉ネギ・南瓜・にんにくにんにく・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・タピオカ・マト缶・みかん

減塩でおいしい

## 野菜レシピ

札幌市でこれまでに配付した野菜レシピリーフレットより

## マーボー野菜

材料(4人分)

- トマト……………2個(300g)
- ブロッコリー…1/2株(100g)
- ズッキーニ…1/2本(80g)
- 豚ひき肉……………150g
- 長ねぎ……………1/2本(50g)
- しょうが……………1片(10g)
- にんにく……………1/2片(3g)
- サラダ油……………大さじ1/3
- 酒……………大さじ1
- 味噌……………大さじ1/2
- しょう油……………大さじ1
- 豆板醤……………小さじ1

作り方

- ① トマトはくし切り、ブロッコリー、ズッキーニは食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ ②の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ブロッコリーをゆでる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、②と豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら③を加えて混ぜる。
- ⑥ ズッキーニを加え、火を通す。
- ⑦ トマト、ブロッコリーを加えて味をなじませるように混ぜる。

1人分

エネルギー:142kcal  
食塩量:1.2g 野菜量:136g

### レシピオススメポイント

野菜の甘味とちょっぴりピリ辛のバランスが魅力です。お好みでひき肉や調味料の量を減らしても十分おいしくいただけます。

## レタスの卵炒め

材料(2人分)

- レタス…小1/2個(140g)
- 卵……………2個
- 油……………小さじ2
- 塩・こしょう……………少々

作り方

- ① レタスは一口大にちぎる。
- ② フライパンに油を熱し、卵を炒める。  
半熟になったらレタスを炒め、塩・こしょうをふる。

キャベツ、ピーマン、市販のカット野菜、冷凍野菜なども可。  
うま味のでるツナやちくわ等を入れてもよい。

1人分

エネルギー:137kcal  
食塩量:0.4g 野菜量:70g

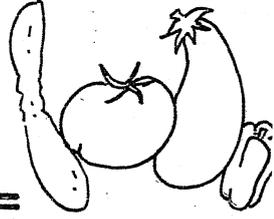
### レシピオススメポイント

少し古くなったかな?と思うレタスや外葉を有効活用し、「食品ロス」の削減を家庭でも実践。料理が苦手でも簡単においしく調理できます。

# 野菜をもっと食べましょう

8月は札幌市の「野菜摂取強化月間」です。  
そして8月31日は「野菜の日」です。

野菜は、生活習慣病を予防するために欠かせない食べ物です。野菜には、抗酸化ビタミン・食物繊維・カリウム・カルシウムなどが含まれていて、これらを十分に摂取するためには、1日350g以上(うち緑黄色野菜120g以上)摂ることが望ましいといわれています。



## 野菜のはたらき

### ★ 体に必要なビタミンを補給する

ビタミンは、体の機能を調節したり維持したりするために欠かせない微量栄養素です。代謝作用(古い物質を捨てて新しい物質をつくる)や分泌作用(血液や胃液・唾液などの体液をつくる)には色々なビタミンが必要です。野菜には、カロテン(ビタミンA)やビタミンCが多く、その他にビタミンB<sub>1</sub>・葉酸なども含まれています。

### ★ ミネラルの供給源

野菜は、カルシウム・鉄・亜鉛・カリウムなどの供給源になります。

ミネラルには、体液のバランスや神経・筋肉の働きを調整したり、骨や歯などの構成成分になったり、といった働きがあります。

体で作ることができないので、食べ物で補わなければなりません。

### ★ 食物繊維を補給する

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、コレステロールや血糖値の上昇を防ぐ働きや腸内環境を整え、腸の運動を促して便秘を改善する働きなどがあります。野菜は食物繊維の供給源となります。

### ★ 抗酸化作用

野菜に含まれている色素や香りなどの成分には、体内での抗酸化作用・免疫力向上・体内浄化などの作用があります。

抗酸化作用がある成分を多く含む野菜は、生活習慣病予防に効果があると期待されています。

## 1日350gの野菜をとるために

野菜摂取量は1日350g以上が目標です。調査の結果、札幌市民(成人)が1日に食べている野菜の量は284gでした。目標の350gまであと約70gです。野菜のおかず一皿程度です。

### ◎ とり方のポイント → 毎食必ず食べましょう

1日3食をしっかりと、毎食必ず野菜を使った料理をとり入れるようにしましょう。外食でも、野菜が多いメニューを選びましょう。

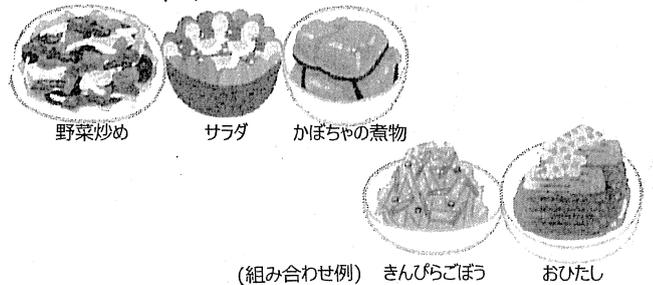
### ◎ とり方のポイント → 旬を大切にしましょう

旬の野菜は栄養価が高く、価格は安価です。できるだけ多く食卓に登場させ、季節の味を楽しみながら、高い栄養価をおいしく食べましょう。

### ◎ とり方のポイント → 加熱してたっぷり食べましょう

野菜をたっぷり食べるコツは、炒めたり、煮たり、蒸したりしてカサを減らすことです。調理による栄養の損失はありますが、生野菜と比べて量がとれる分でカバーできます。

### 野菜料理5皿で野菜350g



(組み合わせ例) きんぴらごぼう おひたし