



＝ 8月は「野菜摂取強化月間」です！

ビタミン・ミネラル・食物繊維・・・私たちの体に欠かせない栄養素がたくさん含まれている野菜は、1日に350g（1～3年生は300g）以上食べることが望ましいとされています。札幌市では毎年8月を「野菜摂取強化月間」とし、野菜の摂取について呼びかけを行っています。



札幌市民の野菜摂取量は令和4年度時点で284gでした。目標まであと66g、**小鉢1つ分程度**の量です。北海道産の野菜が旬を迎える今、いつもの食事に＋1品を意識してみませんか？

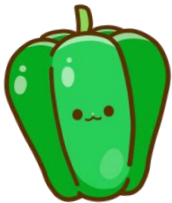
350gは・・・



または



なつやさい た 夏野菜を食べよう！



夏は、北海道の野菜が続々と旬を迎えます。ピーマンもそのひとつです。道内では、新冠町で盛んに生産されています。苦味があり、苦手な野菜ランキングの常連となっているピーマンですが、工夫次第で美味しく食べることができます。

苦手さんでも大丈夫！？ ピーマンのツナ昆布和え

【材料（4人分）】

- ピーマン …………… 3個
- ツナ缶（水煮） …… 1缶
- 塩昆布 …………… 2g（小さじ1）
- 顆粒中華だし …… 小さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1/2
- ごま油 …………… 小さじ1

【作り方】

- ①ピーマンをせん切りにする。
- ②耐熱容器に全ての材料を入れ、混ぜ合わせたら、電子レンジで3～5分加熱する。

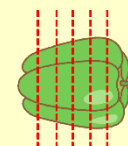


3分だとシャッキリ
5分だと柔らかく
仕上がります。

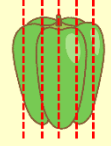
★ パクパク ポイント ★

苦味が苦手な人は横向きに切り、10分ほど水に浸しましょう。横向きに切り、繊維を壊すことで、水に苦味成分が流れ出して苦味を抜くことができます♪ ただし、一部の栄養素も一緒に水に流れてしまうため、平気な人は縦向きで切り、水に浸さずに使いましょう。また、赤ピーマンを使用するのもおすすめです。緑のピーマンと比べて、苦味が少なく、栄養素も豊富なんですよ。

よこ向き



たて向き



8がつの こんだて



- *牛乳は毎回 200mL つきます
- *食材の入荷状況により献立を変更することがあります
- *使用している海産物には、小さなエビ・カニ貝などが混入している可能性があります
- ***太字斜体**で示した食品は加工品です

月	火	水	木	金
25日 始業式	26日	27日	28日	29日
*ゆであがバスタ シーフードトマトソース * あおのりポテト * すだちゼリー	*ごぼうピラフ * いわしのカリカリフライ *フルーツミックス	*ごはん *けんちんじる * にほんかいさん ほっけフライ *のりのつくだに	* ハンバーガー *ポテトクリームに *とうもろこし	*やさいかレー *れいとうみかん
【バスタシーフードトマトソース】ソフトバスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・薄力粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・食塩・黒こしょう・オレガノ・赤ワイン・とりからスープ 【青のりポテト】フレンチポテト・揚げ油・青のり・食塩 【すだちゼリー】	【ごぼうピラフ】胚芽米・大麦・バター・白ワイン・ごぼう・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・パセリ・サラダ油・黒こしょう・しょうゆ・食塩 【いわしのカリカリフライ】いわしのカリカリフライ・揚げ油 【フルーツミックス】みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋なし缶	【ごはん】精白米 【けんちん汁】とり肉・豆腐・つきこんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・しょうゆ・食塩・清酒・だし汁 【日本海産ほっけフライ】日本海産ほっけフライ・揚げ油 【のりの佃煮】もみりのひじき・しょうゆ・清酒・みりん・風調味料・てんさい糖・水・あめ	【ハンバーガー】横割パンズ・ハンバーグ・揚げ油・中濃ソース 【ポテトクリーム煮】じゃがいも・ベーコン・玉ねぎ・マッシュルーム・薄力粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白ワイン・食塩・白こしょう・パセリ・鶏がらスープ 【とうもろこし】	【野菜カレー】精白米・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・しょうゆ・赤ワイン・食塩・シナモン・鶏がらスープ 【冷凍みかん】

あさ 朝ごはんでスイッチオン！

あたまスイッチ	からだスイッチ	おなかスイッチ
あたまスイッチは主食でオン！ 主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギー源です。 しっかり食べて、頭をしゃっきり目覚めさせましょう。 また、よく噛むことも頭の目覚めにつながります。	からだスイッチは主菜でオン！ 主菜に含まれるたんぱく質には、体温を上げる働きがあります。 午前中から元気に活動するために、欠かせない栄養素です。	おなかスイッチは副菜でオン！ 副菜に含まれる食物繊維やビタミン ミネラルには、腸の動きを活発にして排便を促したり、体の調子を整えたりする働きがあります。



いっしょ ちょうしょく ていぬと一緒に！朝食レコーディング！

ていね食育ネットワーク事業のご紹介です。
ていぬと一緒に、夏休みに朝食習慣をつけませんか？
参加者全員に参加賞（ていぬグッズと賞状）を進呈します！
詳しくはホームページをご覧ください。

★記録シートは学校のほか、区役所・曙図書館等、
区内の一部施設でも配布しています（ホームページ参照）。



ホームページはこちら！