

給食だより



R2. 札幌市立青葉中学校



8月は野菜摂取強化月間

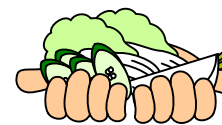
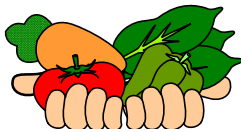
成人が1日にとりたい野菜の量は、**350g以上**で、野菜のおかず**5皿程度**に相当します。平成28年に札幌市が行った調査では、市民が1日に食べている野菜の量は平均288gでした。目標の350gまでは、あと約60g。野菜のおかず一皿程度です。

★野菜のちから★

- ・**免疫力アップ**…ビタミン・ミネラル・ポリフェノールなどの働きで、病気にかかりにくくなる。
- ・**肥満防止**…食物繊維が豊富なので、便秘を予防し、余分な脂質の吸収を抑え血糖値の上昇をゆるやかにするので、太りにくくなる。
- ・**高血圧防止**…カリウムが多く、体内から塩分を排出する働きがある。

とる量の**目安**は、**生の刻んだ状態で、手のひら3杯分**です。

緑黄色野菜
を1杯分



淡色野菜を
2杯分



予定献立



月	火	水	木	金
24	25	26	27	28
和風そばろごはん 味噌汁 いわしのスパイス揚げ 始業式 早め給食	陸上競技大会 	とりめし サケフライ 中濃ソース ナムル	白飯 スンドゥブチゲ ざんぎ 磯和え	ツイストパン ポーククリーム シチュー あさりのサラダ 果物
白飯 鶏ひき肉 豆腐 切り干し大根 干しいたけ 白ごま しょうが ごぼう 人参 じゃが 芋 玉ねぎ わかめ/いわし しょうが にんにく なたね油		胚芽精米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ サラダ油/サケフライ なたね油/ハム ほうれん草 人参 白ごま	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ なら/鶏肉 卵 しょうが にんにく なたね油/小松菜 もやし のり	ツイストパン/豚肉 じゃが 芋 玉ねぎ 人参 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 白ごま/パン缶
31	9/1	2	3	4
野菜カレー 小松菜とベーコンのサラダ 果物 野菜月間献立	ゆであげ ミートソース 青のりポテト 果物 1年生野外学習 3年生修学旅行	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ フルーツミックス 3年生修学旅行	白飯 豆腐のトトロ煮 揚げぎょうざ のりとあさりの佃煮 3年生修学旅行	横割りバンズ キャロットポタージュ Feハンバーグ ケチャップソース サイコロサラダ 3年生修学旅行
白飯 豚肉 玉ねぎ 南瓜 なす いんげん しめじ セロリ しょうが にんにく/ベーコン 小松菜 もやし 白ごま/バナナ	スパゲティ オリーブ油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく/フレンチポテト 青のり なたね油/巨峰	胚芽精米 大麦 豚肉 長ネギ 人参 玉ねぎ コーン 干しシイタケ/南瓜コロッケ なたね油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋ナシ缶 夏みかん缶	白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長ネギ 人参 しょうが にんにく/ぎょうざ なたね油/あさり しょうが のり ひじき	横割りバンズ/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが 芋 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/Feハンバーグ/ハム 人参 きゅうり コーン

お休みに入るとつい夜更かししがちですが、生活リズムが乱れると夏バテしやすくなります。できるだけ①早寝・早起き・3食しっかり食べる ②適度な運動（暑い時間帯は避けて） ③睡眠（中学生は8時間～10時間）を心がけ、元気に過ごしましょう。



水筒、やかんなど 金属製の容器の使用方に注意しましょう ～酸性の飲み物による金属の溶出による中毒に注意！～

毎日むし暑いですね。冷たい飲み物をもってお出かけする機会も多いと思います。部活動などで水筒を使ったり、熱中症対策のためにスポーツ飲料をたくさん作ることもあるかもしれません。でも、使い方を誤ると中毒を起こすことがあります。改めて確認してみましょう。



1. 容器の中に傷やサビがないかよく確認しましょう

サビや傷があると、もともと飲み物が直接ふれない部分が露出し、金属成分が溶け出すことがあります。

特に落としたりぶついたりした場合、外側は異常がなくても内部が破損していることがあります。使う前によく確認しましょう。

2. 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないようにしましょう

乳酸菌飲料などの酸性の飲み物を金属製の容器に入れると、飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。飲み物や容器の注意書きをよく確認し、長時間の保管は避けましょう。もし長時間保管した場合は、いつもと味や色が変わっていないかよく確認しましょう。

酸性の飲み物とは・・・



酸性の飲み物には、主に炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料があります。酸性である炭酸、乳酸、クエン酸（柑橘類をはじめとする果物に多く含まれます）などを多く含む飲み物は、酸性度が高くなります。

傷などがある金属製の容器に、こうした飲み物を入れると容器に使われている金属が過剰に溶け出し、中毒を起こす可能性があります。

3. 定期的に交換しましょう

古くなった容器は、内部が劣化して破損していることがあります。思わぬ事故を防ぐためにも、定期的に新しいものと交換しましょう。

