

給食だより

8月

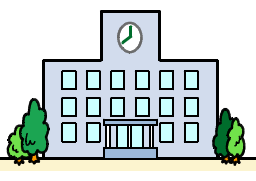
令和6年7月25日
札幌市立厚別北中学校

夏休み!

明日から夏休みが始まります。規則正しい生活とバランスのとれた食生活を心掛け、夏休みを元気に過ごしましょう。
2学期の給食は8月27日から始まります。清潔なランチマットやハンカチなど忘れずに用意してください。

8月予定献立

暑さに負けるな

月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
<p>始業式</p> 	冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆	とりめし ブリカツ ごま和え つぶつぶレモンゼリー	野菜カレー たたききゅうり 冷凍みかん	ピザトースト ポテトスープ フルーツミックス
	ソフトめん/油揚げ 干し いたけ ほうれん草 長ね ぎ/じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 パン粉 小麦粉 油 でん粉 炭酸カルシウ ム ピロリン酸鉄/ 枝豆	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ 生姜/ブリ パン粉 小麦粉 大豆 油/小松菜白菜 ごま /レモン果汁 水飴 ゲル化 剤 ビタミンC ピロリン 酸鉄/	精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 いんげん なす しめじ セロリ りん ごしょうが にんにく 小 麦粉 油/ きゅうり ごま /みかん	角食(卵 スキムミルク) ベーコン 玉ねぎ ビーマ ン トマト チーズ/ ベー コン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ/ みかん缶 パイン缶 桃缶 梨缶

8月27日の枝豆は、清田区の畑で収穫された新鮮な枝豆です。量は少なめですが、旬のおいしさを味わってください!

同じく8月27日は星の形をした「星のコロッケ」が初登場! 不足しがちな鉄分とカルシウムが摂れる、栄養価の高いコロッケです。

8月31日は野菜の日です。そして8月は野菜摂取強化月間です。給食では8月29日(木)に旬の野菜をたっぷり使った野菜カレーを作ります。

2学期から、給食の牛乳パックが新しくなります!



ストローを使わずに飲むことができるパック(スクールポップ)に変わります。ストローの穴もあるのでストローで飲むこともできますが、今までのように牛乳パックにストローはついていません。

「ストローがないと飲めない」という人もいますので、ストローを各学級で保管できるように用意します。2学期から使用するストローは、プラスチックではなく、環境に優しい「バイオマス素材」になります。

札幌市では令和7年度以降、**学校給食のストローの脱プラスチック化**を進めたいと考えています。

この度、新札幌乳業の製造機器の更新で、プラスチックごみ削減による環境改善を考え、ストローレスの牛乳パックを導入することになりました。

牛乳パックを開く部分にプッシュパネルがついていて、開けやすく飲みやすい構造になっています。衛生面でも十分配慮して作られていて、飲み口も清潔です。使われている接着剤も安全であることが確認されています。



8月は野菜摂取強化月間です！



8月31日は ^や ^{さい} 8月31の日！



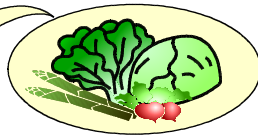
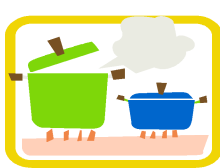
令和6年度まで延長された「札幌市の健康づくり計画・健康さっぽろ21」では、市民市民の野菜摂取量の増加を図り、“栄養バランスのとれた食生活を実践すること”や“地産地消を普及啓発すること”を目的に、8月を『野菜摂取強化月間』として、また8月31日を『野菜の日』として、野菜摂取の増加を進める取り組みを行っています。

野菜はビタミンCなどの各種ビタミンやカリウムなどの微量栄養素の他、食物せんいが多く含まれており、生活習慣病を予防する上で欠かせない食品です。給食でも、日数の少ない8月の献立ですが、野菜カレーや野菜の和え物等、旬の野菜を使った料理を取り入れています。

「野菜摂取」を意識して、健康な食生活を実践しましょう。



①量をとるなら、加熱した野菜料理を



・火を通すと、かさが減るので食べやすい

④旬の野菜を取り入れて、彩りよく食べる



・旬の野菜には、ビタミン、ミネラルが豊富



・彩りよく食べるとバランスもいい

②肉や魚を食べるときは、その倍量の野菜を



・付け合わせも残さず食べる

⑤外食時には野菜料理を1品追加する

外食するときは、積極的に野菜をとることを意識する。



③いろいろな料理法で、野菜を上手に取り入れる



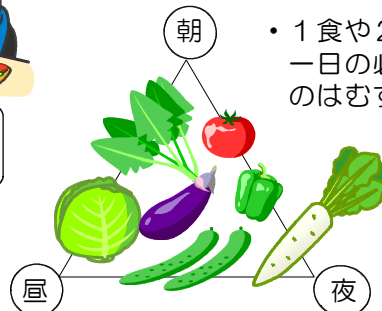
鍋料理は楽しくたくさん野菜を食べられる。

焼き肉にも野菜をいっぱい入れる。



⑥1日3食必ず食べる

・1食や2食では一日の必要量をとるのはむずかしい



・特に朝食はしっかりと！