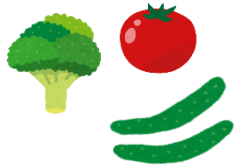


給食だより 8月

札幌市立篠路小学校
札幌市立茨戸小学校
令和6年7月25日



8月は**野菜摂取強化月間**です！

～毎月1日は野菜の日～



ねぎまる

札幌市では、平成16年から8月を野菜摂取強化月間と定め、野菜摂取の増加を図り、栄養バランスのとれた食生活を実践してもらおうと取組を行っております。しかしながら、札幌市民の野菜摂取量は全国と比較しても少なめです。令和4年札幌市健康・栄養調査で、札幌市民の野菜摂取量は目標量の350gより60～70g不足（成人男性289g、成人女性280g）しているという結果でした。

野菜350gは70gの野菜5皿分

給食では、8月27日に「野菜サラダ」を実施する予定です。一皿70gの野菜がどのくらいの量なのかを実際に確かめ、「しっかりと野菜を食べよう」という気持ちをもってもらえたらと思います。



野菜にはこんな**パワー**があります

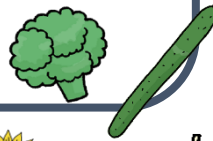
**体の調子を整え、
病気に強い体**

にんにくに豊富な「ビタミンA」は皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。



**余分なナトリウムを
排出して「減塩」効果**

ブロッコリーやきゅうりなどに豊富な「カリウム」は、余分なナトリウムの排出を助ける働きがあります。



**腸の働きを良くして、
お腹の中をきれいに**

ごぼうやキャベツなどに豊富な「食物繊維」は、便秘を予防したり、腸内環境を整えたりする働きがあります。



8月のこんだて




ぎゅうにゅうは、まいにちつきます

月		火		水		木		金	
26	<始業式>	27		28		29		30	
<ul style="list-style-type: none"> ・やさいかレー ・フルーツカクテル 		<ul style="list-style-type: none"> ・パスタシーフード トマトソース ・やさいサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・チキンインナーライス ・かぼちゃコロッケ ・ブルーベリーゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ・ぶたすきどん ・みそしる (とうふ・わかめ) ・たたききゅうり 		<ul style="list-style-type: none"> ・くろかくしよく ・むぎいりやさいスープ ・チキンナゲット ・えだまめ 	
エネルギー651kcal		エネルギー565kcal		エネルギー594kcal		エネルギー560kcal		エネルギー662kcal	
【野菜カレー】豚肉・玉葱・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・ふなしめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・ダイストマト・ケチャップ・醤油・黒コショウ・シナモン・鶏ガラスープ【フルーツカクテル】みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんごジュース・砂糖		【パスタシーフードトマトソース】パラバコン・むきえび・たんざくいか・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・オレガノ・鶏ガラスープ【やさいサラダ】ミニトマト・きゅうり・ブロッコリー・マヨネーズ(卵なし)		【チキンインナーライス】米・大麦・バター・トマトジュース・チキンインナー・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・黒コショウ【かぼちゃコロッケ】かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉葱・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉【ブルーベリーゼリー】ブルーベリー・果肉・ブルーベリー濃縮果汁・寒天・砂糖		【ぶたすき丼】豚肉・しらたき・玉葱・たけのこ・たまごたけ・砂糖・醤油・みりん・ほうれん草【味噌汁】豆腐・塩わかめ・長葱・味噌【たたききゅうり】きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま		【麦入り野菜スープ】パラバコン・人参・玉葱・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・醤油・白コショウ・鶏ガラスープ【チキンナゲット】鶏肉・パン粉・澱粉・おから・砂糖・小麦粉・クラッカー粉・コーンフラワー・米粉	




野菜を手軽に食べるコツ



そのまま食べる


洗ってそのまま食べられる野菜をストックしておく、忙しいときでも簡単に野菜を1品足すことができます。きゅうりなら1本、ミニトマトなら6個で約100gです。人参や大根を細長く切って野菜スティックにするのもおすすめです。複数の野菜を使えば、彩りもばっちりです。



冷凍野菜・カット野菜を活用する

野菜は下処理に時間がかかるので、面倒だと感じることも多いのではないのでしょうか？そのまま使えるカット野菜や冷凍野菜を上手に取り入れることで野菜のちょい足しができます。下茹での必要なほうれん草も冷凍を使えば、大幅に時間の削減ができます。卵焼きやオムレツにほうれん草やコーンを入れると見た目も栄養価もアップします。ミックスベジタブルも混ぜごはんやスープに使えばお手軽です。

また、冷凍野菜は自分でも作ることができます。長ねぎやごぼうは切って冷凍しておけば、お味噌汁などに簡単に加えられるので、忙しい朝にもぴったりですね。余りがちなパセリも冷凍で保存することができます。



汁物にして食べる

野菜を手軽にたくさん食べたいなら、具だくさんの汁物にしましょう。野菜もお肉もたっぷり入れることで、食べ応え満点の1品にすることができます。

ここでのポイントは、野菜に火が通りやすくなるように薄く切ることです。火の通りにくい人参や大根は薄切りに、キャベツは千切りにして入れることで、時短はもちろん味も入りやすくなります。

汁物のアレンジ方法



だしを変えると…

同じ野菜を使った汁物でも、だしを変えるだけで全く別物になります。和風だしならお味噌汁、中華だしなら中華スープ、コンソメでポトフとアレンジできます。



調味料を変えると…

味噌を使って味噌汁、醤油を使ってすまし汁、トマトジュースでミネストローネと変化をもたせることができます。使うお肉を変えたり、魚のすり身やベーコンを使ったりするのもよいですね。



給食でおすすめの具材

給食の汁物の具材はバラエティーに富んでいます。もやしや切り干し大根などの野菜に、厚揚げや高野豆腐、あさりの水煮を加えてもおいしいです。春雨とコーンに葉物野菜との組み合わせも鉄板です。