

8月31日は野菜の日!

夏休みも野菜をしっかりと食べよう!

札幌市では、野菜がおいしい8月を「野菜摂取強化月間」として、野菜の摂取量増加を目指して広く市民によびかけています。ぜひこの機会に、北海道の旬のおいしい野菜を、お子さんと一緒にたくさん味わってみましょう。

野菜を食べて 免疫力を高めよう!



バリア機能を高めて免疫力アップ!

緑黄色野菜（人参、ほうれん草、かぼちゃなど）に多く含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。病原体をブロックする機能を高めるので、免疫力の維持に欠かせません。脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂取するようにしましょう。

白血球を活性化して抵抗力アップ!

じゃがいもやブロッコリー、キャベツなど、多くの野菜や果物に含まれるビタミンCは、免疫機能を活性化して白血球の機能を補助する働きがあります。そして、体内に細菌等の異物が侵入した際に攻撃してくれます。ビタミンCは、体内にため込んでおけないため、一度にたくさん摂るのではなく、こまめに摂取することが大切です。また、水に溶けやすく熱に弱いので、生で食べるか、汁ごと食べるスープなどすると、効率よく摂取することができます。



1日350g! 5皿以上の野菜料理を!

厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。「1日350g」と言われても、実際どれくらい摂取したらいいのか難しいですね。そのため、野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、「1日5皿以上(70g×5=350g)」として換算すると分かりやすくなります。

目安(皿数)の数え方...小鉢(小皿)の野菜料理を1皿分(約70g)、大皿の野菜料理を2皿分と数え、組み合わせて1日5皿以上を目標としています。

<1皿分>



青菜のおひたし(小鉢1つ)



野菜サラダ(1皿)



かぼちゃの煮物(1鉢)

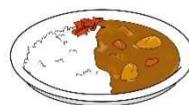


生春巻き(1本)

<2皿分>



野菜炒めなどの大皿料理(1人前)



野菜たっぷりカレー(1人前)

1日5皿分を目標に
実践してみましょ!

裏面に、学校給食で人気の野菜たっぷりメニューのレシピを掲載しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



小松菜ピラフ



< 材料 4人分 >

米	2合
A { バター	12g (大さじ1)
白ワイン	小さじ1
塩	小さじ2/3
小松菜	3株 (120g)
塩	少々
しょうゆ	小さじ2/3
ベーコン	30g (2~3枚)
にんじん	小1/2本 (70g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
にんにく	1/2かけ
ホールコーン	40g
サラダ油	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

< 作り方 >

- ① 米をとぎ、Aを入れて2合の目盛まで水を加えて炊く。
- ② 小松菜はゆでて水にさらし、細かく刻む。水気をきり、塩・しょうゆで味をつけておく。
- ③ ベーコン、玉ねぎは1cm角切り、にんじんは7~8mm角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ④ サラダ油を熱してにんにくを炒め、香りが出たらベーコン、にんじん、玉ねぎ、ホールコーンの順に入れて炒める。塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 炊きあがったごはん④の具をのせて蒸らす。
- ⑥ 蒸らした後、②の小松菜の水気をきって加え、全体を混ぜ合わせる。

みだくさんスープ



< 材料 4人分 >

豚肉	20g
酒	少々
にんじん	1/4本 (40g)
レタス	1/3玉 (100g)
ほうれん草	1株 (40g)
たけのこ水煮	60g
干しいたけ	2枚 (3g)
サラダ油	少々
A { しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
がらスープ	700mL

< 作り方 >

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふる。
- ② にんじん・たけのこはたんざく切り、レタスは角切り、ほうれん草は茹でて水で冷まし、一口大に切る。干しいたけはもどしてせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉をよく炒め、②のしいたけ・たけのこ・にんじんを加えて炒め、スープで煮る。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、Aの調味料とレタスを入れて味をととのえる。
- ⑤ 最後にほうれん草を入れる。

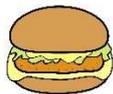
※給食では鶏ガラをつかってスープをとっています。

8月の献立

24日以降の献立は2学期に発行します。

19日(水)

横割りパンズパン
ワンタンスープ
釧路産たらフライ
スライスチーズ
あさりのサラダ



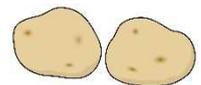
20日(木)

たきこみいなり
ふわふわ汁
ぶりのごまみそかけ
温州みかんゼリー



21日(金)

冷やしラーメン
ごまポテト
果物



横割りパンズパン/ワンタン、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油/たら、パン粉、小麦粉、油、でんぷん/スライスチーズ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、ごま、ごま油

米、大麦、油揚げ、にんじん、干し椎茸、ひじき、ごま、のり/大豆、豆腐、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ、でんぷん/ぶり、小麦粉、でんぷん、ごま/温州みかんゼリー

ラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま、くきわかめ、昆布/じゃがいも、油、ごま/すいか