

色とりどりのライラックが風に揺れて、花の香りが漂ってきます。北海道も過ごしやすい季節が訪れました。たけのこやアスパラ、新玉ねぎなど瑞々しい春野菜を店頭でよく見かけるようになりました。学校では、旅行的行事も始まっています。天候に恵まれ、たくさんの素敵な体験や思い出ができることを願っています。



6月は食育月間～毎月19日は「食育の日」



平成17年に定められた食育基本法により、毎年6月は「食育月間」となっています。令和3年に決定した第4次食育基本計画にのっとり全国的に食育を推進する運動が展開されていく予定です。

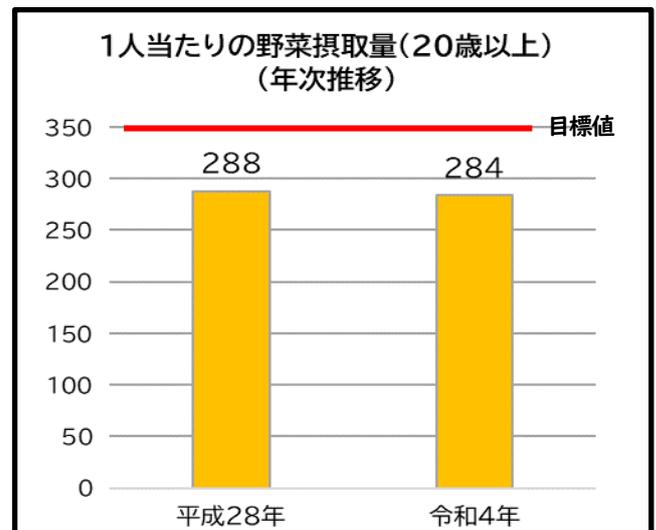
まずは食べることを楽しむ、そして自分にあった食材を選択すること、また旬の食材を用意して調理することなどを積み重ねる中で知識を深めて、健康的な食生活を送れるようになっていきたいと思います。

野菜をしっかりと食べていますか？

札幌市民の1日当たりの野菜摂取量は全体では284gで、目標値である350gには達しておらず、ほぼ横ばいに推移しています(右図)。

性・年齢別(12歳以上)では男女ともに40歳代の野菜摂取量が最も少なく、70歳以上では多い傾向にあります。

資料：札幌市健康・栄養調査、第4次札幌市食育推進計画



野菜を1日350g以上継続してとることで、カリウムやビタミン、食物繊維等の摂取が期待でき、栄養バランスが整います。また、満腹感が得られ食べすぎを防ぐ等で適正体重の維持にもつながり生活習慣病の予防が期待できます。特に野菜摂取量が少なく課題が多い若い世代や働く世代を中心に、重点的に取り組むことが必要です。

(第4次札幌市食育推進計画より)

野菜で整える ところとからだ

最近、子どもたちの心の健康も大きなテーマになっています。実は、食べ物も心の土台に大きく関わっているのをご存じですか？

特に注目されているのが、腸内環境とメンタルの関係。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、感情やストレスに関係するホルモン(セロトニン)などの多くが腸で作られています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、「脳腸相関」といって腸の不調が脳に伝わってメンタル面にも影響を及ぼすことがあります。

この腸を整えるのに一役買うのが、野菜に含まれる「**食物繊維**」や「**オリゴ糖**」。それらが腸内の善玉菌のエサになって腸内細菌が増えるのを助け、結果としてストレスに強くなる土台作りに役立ちます。

オリゴ糖を多く含む野菜

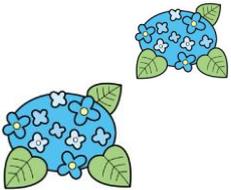


玉ねぎ、にんにく、ごぼう、トマトなど

食物繊維を多く含む野菜



ごぼう、にんじん、オクラ、かぼちゃなど

月	火	水	木	金
2 713kcal ごはん 味噌汁 かわいい唐揚げ(パ・ベキューソース) おひたし	3 755kcal ☆◇揚げパン ワンタンスープ ラーメンサラダ	4 869kcal ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル	5 728kcal ☆たまきうどん(えび入り) ごまだんご みかん(冷凍)	6 735kcal ◇シーフードカレーピラフ ◇南瓜コロッケ 小松菜とコーンのサラダ
<ul style="list-style-type: none"> ・じゃが芋 玉ねぎ わかめ 赤・白味噌 削り節 昆布 ・かわいい唐揚げ 菜種油/玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 かつお粉 砂糖 みりん かつお粉 ・ほうれん草 白菜 糸かつお 	<ul style="list-style-type: none"> ・パパリ 菜種油 グラニュー糖 油 ・わか 豚肉 酒 人参 ほうれん草 ちりめん 玉ねぎ 卵 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 塩 こしょう 鳥から 豚骨 煮干し 昆布 ・生かす 玉ねぎ きゅうり もやし 小松菜 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 からし こま 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 赤みそ 醤油 黒砂糖 砂糖 かつお粉 酒 ごま油 トマト汁 一味唐辛子 片栗粉 ・ひじき春巻 (鉄釜) (冷) 菜種油 ・小松菜 もやし 人参 醤油 砂糖 ごま油 トマト汁 こま 	<ul style="list-style-type: none"> ・小麦 あさり さくらんぼ 煮干し かつお かつお 人参 春菊 こま 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 菜種油 鶏肉 酒 かつお粉 ほうれん草 長ねぎ たまき茸 干し椎茸 醤油 砂糖 みりん 酢 削り節 昆布 一味唐辛子 ・白玉もち 黒すりこま 砂糖 醤油 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽米 大麦 バター 塩 こしょう 白ウチ 人参 玉ねぎ えび あさり いちい マツルホム グリビス 菜種油 片栗粉 ・南瓜(冷) 菜種油 ・小松菜 小松菜 こま 菜種油 砂糖 酢 醤油 こしょう
9 808kcal カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ 黄桃(缶)	10 札教研 	11 717kcal ビビンバ ワカメスープ ミントマト	12 800kcal 沖縄そば ☆サーターアンダギー パイン(缶)	13 757kcal ◇チキンライス ◇コーンフライ フルーツミックス
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 鶏肉 醤油 酒 こしょう 小麦粉 かつお粉 菜種油 玉ねぎ ビー玉 こねて カグネ オイスター 砂糖 みりん 一味唐辛子 トマト 鶏卵 スープ ・パ・コ チンゲン菜 緑豆春雨 小松菜 醤油 塩 こしょう 酒 鶏卵 スープ 昆布 削り節 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 豚肉 焼き豆腐 卵 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 トマト汁 人参 ほうれん草 もやし こま 酢 一味唐辛子 ・塩わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 こま ごま油 削り節 昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉 豚肉 生姜 にんにく 醤油 酒 砂糖 みりん こねて ほうれん草 塩 こしょう 豚骨 昆布 煮干し 玉ねぎ 人参 ・小麦粉 パ・キグバグー こま 卵 菜種油 黒砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽米 大麦 バター トマトペースト 塩 鶏肉 玉ねぎ 人参 マツルホム グリビス 菜種油 かつお粉 ・コーン(冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 上白糖
16 833kcal カレーライス 厚揚げサラダ	17 791kcal ☆◇背割コッペ ◇ほうれん草グラタン チリドック 黄桃(缶)	18 762kcal ごはん 肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮	19 799kcal パスタボンゴレ フレンチポテト 国産温州みかんゼリー	20 768kcal ひじきごはん ☆さわらのオートミール フライ ごま和え
<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 豚肉 赤いじゃが芋 人参 玉ねぎ 切りりんご 生姜 にんにく グリビス 菜種油 小麦粉 片栗粉 かつお粉 かつお粉 かつお粉 かつお粉 醤油 塩 かつお粉 鶏卵 スープ ・厚揚げ 生姜 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 かつお粉 きゅうり 人参 砂糖 酢 こしょう こま 	<ul style="list-style-type: none"> ・パ・コ コッペ 玉ねぎ ほうれん草 マツルホム 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 白ウチ 塩 こしょう 鶏卵 スープ パン粉 粉チーズ ・我が家の かつお粉 中濃ソース 玉ねぎ トマトペースト 赤いからし 卵 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ しらす 人参 ぎょうざ たまき茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜種油 醤油 黒砂糖 みりん 赤みそ 昆布 (だし) ・ぎょうざ (冷) 菜種油 ・もみり ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 水あめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉 あさり 白ウチ 大豆水 煮 玉ねぎ 人参 マツルホム 切り 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 片栗粉 かつお粉 トマトペースト かつお粉 中濃ソース 醤油 赤味噌 塩 こしょう 赤いからし かつお粉 鶏卵 スープ ・みかんゼリー (冷) 菜種油 塩 こしょう ・冷凍ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽米 大麦 酒 塩 昆布 (だし) 鶏肉 ひじき 油揚げ しらす 人参 グリビス 菜種油 醤油 砂糖 みりん ・さわら 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 片栗粉 片栗粉 菜種油 ・ほうれん草 もやし すりこま 醤油 砂糖
23 817kcal ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ もやしのごまサラダ	24 696kcal ☆◇ロールパン ポテトスープ ◇フライドチキン メロン	25 750kcal ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け	26 702kcal 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 さくらんぼ	27 733 kcal しらすごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ
<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 酒 塩 こしょう かつお粉 鶏卵 スープ ・えび(冷) 菜種油 ・ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 酢 味噌 酒 トマト汁 すりこま 	<ul style="list-style-type: none"> ・パ・コ じゃが芋 人参 玉ねぎ 片栗粉 醤油 塩 こしょう 白ウチ 鶏卵 スープ 鳥から ・鶏肉 塩 こしょう パパカ かつお粉 にんにく 牛乳 白ウチ 小麦粉 片栗粉 菜種油 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉 酒 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 大根 玉ねぎ こま 長ねぎ 生姜 菜種油 白・赤味噌 一味唐辛子 削り節 昆布 ・さんま 生姜 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油 きゅうり 砂糖 塩 からし こま 	<ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉 (冷) 片栗粉 もやし きゅうり 人参 ごま油 こま 醤油 砂糖 酒 みりん 塩 酢 からし 削り節 昆布 ・厚揚げ 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 じゃが芋 豚肉 生姜 人参 グリビス 砂糖 みりん 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽米 大麦 昆布 (だし) しらす干し 酒 炊きあめわかめ こま ・レバー入り(冷) 菜種油 ・大根 人参 こま 白・赤味噌 削り節 昆布 ・レバー入り(冷) 菜種油
30 738kcal ごはん スンドウブチゲ ししゃものから揚げ 磯和え	 <h1 style="margin: 0;">6月 予定献立</h1> <p>※牛乳200mlは毎日つきます。 ※薬物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トマト汁 菜種油 醤油 塩 赤味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 なら 鳥から 昆布 煮干し ・からししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 醤油 砂糖 みりん 酢 菜種油 ・小松菜 もやし もみり 醤油 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p>アレルギー表示</p> <p>☆→鶏卵・うずらの卵使用◇→牛乳・乳製品使用</p> <p>※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。※かわいいのから揚げに関して、魚卵はとり除かれていることになっている商品ですが、アレルギー等でご心配な方は、担当者までご相談ください。</p> </div>			