

# きゅうしょくだより

2024 年（令和 6 年）

8月号

宮の丘中・福井野中



## 8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市ではみなさんに「もっと野菜を食べる習慣を持ってほしい！」との思いから、『健康さっぽろ21』推進の一環として、2004年（平成16年）から8月を**野菜摂取強化月間**としました。

8月の本校の給食では、「野菜カレー」「盛り合わせサラダ」といった数種類の野菜を使った献立が登場します。野菜摂取強化月間をきっかけに、野菜をもっと食べて暑さに負けない体を作り、夏を乗り越えましょう！

### 札幌市民は野菜不足？！

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための成人の野菜摂取量の目標値として「**野菜を1日350g以上**」が掲げられています。しかし実際に成人札幌市民の1日の野菜摂取量は平均284gと**目標量より約70g少ない**ことが調査で判明しています。

目標不足量の70gとは、**小鉢1つ分の野菜に相当**します。つまりいつもの食事にプラス1皿することで、1日の野菜摂取目標量を達成することができます！毎日難しい…という方も、まずは週に1回からプラス1皿を実施してみてくださいはいかがでしょうか。

### ＼MOTTO／野菜が食べたくなるレシピコンテスト★2024

札幌市西保健センターでは、みなさんが元気になるような、おいしいたのしい野菜レシピを募集しています！  
夏休み期間に、野菜を使ったレシピについて考えてみませんか。

コンテスト詳細は  
こちらで検索！



札幌市 西保健センター MOTTO 野菜



### 8月のよていこんだて

| 月                                                                                                | 火                                                                                                                  | 水                                                                                                                                                                     | 木                                                                                                                                                 | 金                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26<br>始業式<br> | 27<br>冷やしきつねうどん<br>星のコロッケ<br>枝豆<br><br>うどん・油揚げ・干しいたけ・きび砂糖・だし汁・ほうれん草・長ねぎ・きび砂糖/じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・砂糖・パン粉・小麦粉・コーンフラワー/枝豆 | 28<br>チキンウインナーライス<br>レバー入りメンチカツ<br>フルーツミックス<br><br>胚芽米・大麦・バター・トマト缶・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ・油・牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉・片栗粉・ケチャップ・パン粉・小麦粉・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・上白糖 | 29<br>(ごはん)<br>野菜カレー<br>たたききゅうり<br><br>精白米・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・シナモン・オールスパイス/きゅうり・きび砂糖・ごま油・白ごま | 30<br>横割りバンズ<br>ポーククリームシチュー<br>フィッシュバーガー・鯖<br>盛り合わせサラダ<br><br>パン/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・シュレットチーズ・スキムミルク/たら・パン粉・小麦粉・ショートニング・片栗粉・コーンフラワー/ミニトマト・ブロッコリー・きゅうり・マヨネーズ(卵不使用、大豆を使用しています) |

\*牛乳は毎日つきます。

\*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

\*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

\*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

\*カラフトししゃも(手持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。



★きゅうしょくだより裏面は、野菜摂取に関するポスターになっています！★



※令和4年札幌市健康・栄養調査より

## 野菜を食べるとこんな良いコト

- ▽ビタミン・ミネラルが豊富
- ▽食物繊維で便秘解消
- ▽消化器系のがんになりにくい
- ▽コレステロールの吸収を抑える
- ▽血糖値の上昇がおだやかになる
- ▽エネルギー（カロリー）が低い



ウェルネス何スル?  
～カラダにイイこと、もう一歩～



SAPPORO