

きゅうしよくだより

2026 年（令和 8 年）

8月号

宮の丘中・福井野中



もっと野菜を食べましょう！

札幌市では生活習慣病予防対策として、野菜の摂取量を**成人で 1 日 350g** という目標を掲げています。しかし、令和 4 年度の調査では札幌市民の野菜摂取量は 1 日平均 284g。目標には 66g 不足しています。（66g は野菜料理小鉢 1 つ分に相当）

そこで「毎月 1 日を野菜の日」「8 月を野菜摂取強化月間」と設定して、積極的な野菜摂取を働きかけています。

北海道はこれから野菜の最盛期を迎えます。ぜひたくさんの野菜を食卓へ登場させてください。

1 日の摂取目標：野菜 350g のめやす

野菜 350g は、きざんだ量で両手 3 杯くらいになります。

そのうち全体の 1/3（両手 1 杯分）程度を緑黄色野菜でとることが望ましいです。

緑黄色野菜 120g

にんじん・トマト・南瓜・ブロッコリー
ピーマン・ほうれん草・春菊など

両手 1 杯分



+

その他の野菜 230g

白菜・玉ねぎ・大根・なす・長ねぎ
レタス・キャベツ・きゅうりなど

両手 2 杯分



野菜をたくさん食べる工夫

- ★サラダばかりでなく、加熱すると「かさ」が減って食べやすくなります。
- ★冷凍、缶詰、茹でた野菜を常備すると、時間がない時に便利です。
- ★1 日 3 食に分けると、無理なく食べることができます。

野菜料理は 1 日 5 皿を目標に食べましょう！

野菜がパクパク食べられる おいしいドレッシング

みそマヨネーズ

みそ……………大さじ 1 杯
本みりん……………大さじ 1 杯
マヨネーズ…大さじ 5 杯



みそを本みりんよく溶いてから、マヨネーズと混ぜ合わせます。きゅうり、ブロッコリー、レタスなどによく合うドレッシングです。

甘辛ねぎたれ

長ねぎ……………1/4 本
醤油……………大さじ 2 杯
酢……………大さじ 1.5 杯
ごま油……………大さじ 1 杯

長ねぎはみじん切りにして、調味料と合わせます。野菜だけでなく、冷やししゃぶしゃぶなどの肉料理にもよく合うタレです。



中学生が応募できる「レシピコンテスト」を2つ紹介します。夏休み期間に取り組んでみませんか？

札幌市

お弁当レシピコンテスト

レシピ大募集！



北海道産食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集中！応募者全員に**参加賞**、入賞した方には表彰状と**素敵な副賞**を贈呈されます。とっておきのお弁当で応募してみませんか？

【応募資格】

札幌市在住または通学をしている中学生・高校生

※1人1つのお弁当で応募

【応募締め切り】

令和8年9月7日(月)



詳細については右記

二次元バーコードより

ご確認ください。



担当：ウェルネス推進部ウェルネス推進課

札幌市西区

＼MOTTO／野菜が食べたく

なるレシピコンテスト★2026

おいしい野菜のレシピを募集中！応募者全員に食育関連グッズのプレゼントがあります。受賞作品はフレンチのシェフが料理し授賞式で試食が行われます。また、西区内の大型スーパーでレシピが配布されます。

【応募資格】

西区在住の小・中学生・高校生

(または西区の小・中学校、高校の通学者)

【応募締め切り】

令和8年8月28日(金)



HP QRコード



応募フォーム QRコード

担当：西区保健福祉部健康・子ども課

8/24 始業式 	25 チリドック コーンクリーム スープ 果物 背割りコッパパン・冷凍ポークウィンナー(豚肩肉・豚もも肉・酵母エキス・粉末水あめ)/コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/冷凍みかん	26 和風そぼろご飯 味噌汁 いわしハンバーグ (照り焼きソース) 精白米・鶏ももひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・生姜・ごぼう・にんじん・油あげ・ひじき・油/高野豆腐・小松菜/冷凍いわしハンバーグ(粉状植物性たん白・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・魚肉すり身・でん粉・いわし・生姜ペースト・にんにくペース・植物油脂)・揚げ油・でん粉	27 冷きつねうどん チーズフォンデュ サンドコロケ 果物 ソフトめん・油揚げ・干しいたけ・長ねぎ/冷凍チーズフォンデュサンドコロケ(ばれいしょ・チーズフード・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・植物油脂・米粉・粉末用大豆たん白・でん粉)・揚げ油/洋梨缶	28 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 温州みかんゼリー 胚芽米・大麦・鶏むね肉・鶏もも肉・生姜・玉ねぎ・油/冷凍白身魚フライ(ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉)・揚げ油/きゅうり・ごま油・白ごま/みかん果汁・糖類・ゲル化剤・乳酸カルシウム
31 野菜カレー フルーツミックス 精白米・豚肩肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・しめじ・セリ・りんご・しょうが・にんにく・油・小麦粉/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶	*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(子持ち)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。 野菜の日に合わせて、8/31は野菜カレーです！しっかり食べて暑さを吹き飛ばしましょう！			

8月のよていこんだて