

# きゅうしょくだより 8月

札幌市立八軒北小学校 令和6年(2024年)7月25日発行

毎日暑いですが、日本各地で熱中症警戒アラートが発表されるなど、記録的暑さとなっています。こまめな水分補給、塩分補給で、熱中症を予防しましょう。暑さによっては、いつもの熱中症対策では不十分な場合もあります。身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認して、外に出ない、エアコンなどの涼しい環境で過ごすなど、自分の身を守る行動をしましょう。



## 野菜をもっと食べましょう!

8月は野菜摂取強化月間  
毎月「1日」は野菜の日～

野菜を食べていますか?「第4次札幌市食育推進計画」では、1日に野菜を350g(5皿)以上の摂取を目標としています。現状の摂取量(20歳以上)は、284.2gのため、あと70g程不足しています。野菜70gは、おかずとして小鉢1杯です。おひたし・サラダ・野菜の煮物・野菜炒め・味噌汁など、1日の食事にプラス1皿で上手に野菜をとりましょう。

夏は北海道の野菜が旬をむかえ、栄養豊富で新鮮なものがたくさん出回ります。太陽の光と豊かな大地からとれる夏野菜をおいしくいただきます。

## 野菜を上手にとるために...

### ① 1日3食に分ける

食事を抜いたり、減らしたりすると、1日の必要量をとるのが難しくなります。3食で平均して食べると、無理なく摂取できます。

### ② 火を通す

生野菜はかさばるので、たくさん食べたようでも実質は少ないものです。火を通すことでかさが減り、たっぷり食べられます。



### ③ 果物に置き換えない

緑黄色野菜に比べ、ビタミンやミネラルの少ない淡色野菜ですが、果物のビタミンやミネラルは、それよりもさらに少なくなっています。また、果物はたくさん食べると、果糖の摂り過ぎにつながるため注意が必要です。

## 8月の予定献立

- 牛乳は毎日200mlつきます。○( )は加工品の原材料です。
- 果物は、天候に左右され、市場の状況によって変わる場合があります。
- カラフトシヤも及び海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

月	火	水	木	金
26 パスタシーフード トマトソース 盛り合わせサラダ	27 チキンウインナーライス 南瓜コロッケ ブルーベリーゼリー	28 豚すき丼 味噌汁 たたききゅうり	29 黒コッペパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	30 野菜カレー フルーツカクテル
パスタシーフードトマトソース リフト バカ パ コ むきえび たんざくいか あさり 玉ねぎ にんじん マツタケ セ リ にんにく オリーブ油 パ セ 盛り合わせサラダ ミニトマト ア ロ キ ゅうり マ ツ タ ケ	チキンウインナーライス 胚芽精米 麦 バター トマトソース 鶏肉 にんじん 玉ねぎ マツタケ グ リ ッ パ ー ス 油 南瓜コロッケ (かぼちゃ パ ン 粉 乾 燥 マ ツ タ ケ ト 玉ねぎ) 揚げ油 ブルーベリーゼリー (ブルーベリー 寒 天)	豚すき丼 白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たまご たけ ほうれん 草 味噌汁 豆腐 塩わかめ 長ねぎ たたききゅうり きゅうり ごま油 白ごま	黒コッペパン 麦入り野菜スープ バ ー ン にんじん 玉ねぎ キ ャ ッ パ リ パ セ お お む ぎ チキンナゲット (鶏肉 パ ン 粉 乾 燥 お か ら) 揚げ油 枝豆	野菜カレー 白飯 豚肉 玉ねぎ かぼ ちゃ にんじん なす さや いんげん ぶな しめじ セ リ りんご しょうが にんにく 油 フルーツカクテル みかん 缶 パ イ 缶 黄桃 缶 なし 缶 夏 みかん 缶 りんご ジュース