

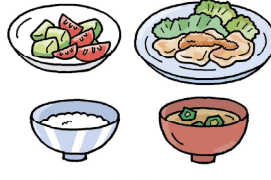


8月 きゅうしょくだより

家庭数配付

令和3年7月21日
札幌市立東苗穂小学校

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

ちょうしょく 朝食をとろう  ちょうしょく 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	はやね はやお 早寝や早起きをしよう  なつ やす 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	つめ 冷たいものとりすぎに気をつけよう  つめ 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	えいよう 栄養バランスのよい食事をとろう  しゅしよく しゅさい ふくさい 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	--	--

8月は野菜摂取強化月間です

札幌市では、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呼びかけています。御家庭においても野菜摂取の重要性を知り、積極的に料理に取り入れてみてください。

野菜の摂取量は足りている？

野菜は、1日350gの摂取が推奨されています。ですが、札幌市健康栄養調査（H28）によると札幌市民の野菜摂取量は男性297g 女性281gと、約70g足りていません。

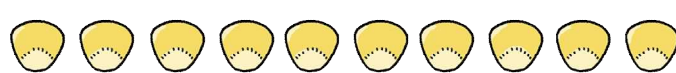
350gってどのくらい？

70gの野菜を目安にするとトマト1/2個、玉ねぎ1/4個、キャベツの葉1〜2枚程度。みそ汁に入れる具を増やしてみたり、惣菜を活用してみたりして足りない70gを補ってみましょう。



野菜を食べて免疫力UP

野菜に含まれる食物繊維は腸の働きを高めたり、腸内環境を整える善玉菌のエサとなったりします。腸は体の免疫力を担っていることから腸の働きを良くすることが、免疫力UPにつながります。また、野菜に多く含まれるビタミン類も免疫力UPにつながります。コロナウイルスに負けない体になるためにも積極的に野菜を摂取しましょう。



野菜を食べてかむかむ習慣を

野菜はシャキシャキとした食感があり、かみ応えのある食材のひとつです。かむことによって、むし歯の予防や、脳の活性化、食べ過ぎ防止などつながります。

野菜を大きく切ったり、生のまま食べたりするとかみ応えがUPし、よくかんで食べることができます。



8月 よていこんだて

月	火	水	木	金
9月3日（金）は防災給食です！ 北海道をおそった胆振東部地震から3年がたちました。災害の恐ろしさを忘れず、日々の備えを大切にしていくなために、当日は、救給カレー（非常食）を食べ、防災について意識してもらいます。御家庭においても今一度防災について考え、日々の備えを大切にしていただけたらと思います。		18 始業式 ゆであげスパゲティ ミートソース あおのりポテト すだちゼリー スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セロリー・にんにく/じゃがいも・青のり/水あめ・すだち果汁	19 エスカロップ こまつなとコーンの サラダ 胚芽精米・大麦・バター・たけのこ・豚肉・卵・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく/小松菜・コーン・ごま	20 くろコッペパン かぼちゃのポタージュ ほっけのごまフライ パイン 黒コッペパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリー・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ほっけ・卵・ごま/パイン缶
23 やさいカレー コロコロサラダ	24 ひやしたぬきうどん チーズポテト れいとうみかん	25 とりめし みそしる ぶりカツ ミニトマト 胚芽精米・大麦・鶏肉・玉ねぎ/厚揚げ・小松菜・たもぎだけ/ぶり/ミニトマト	26 ごはん ぶたじる ひじきはるまき おひたし ごはん/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・オイスターソース/小松菜・白菜・糸かつお	27 まめパン ベーコンシチュー あさりのスパゲティサラダ なし 豆パン/ベーコンシチュー・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま/梨
30 あつあげいり にくいためどん みそしる れいとうみかん ごはん・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま/じゃがいも・わかめ・ねぎ/冷凍みかん	31 ひやむぎ だいがくいも すいか ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ/さつまいも・水あめ・ごま/すいか	9/1 シーフードピラフ とかちだいずコロケ ヨーグルトあえ 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・えび・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム/じゃがいも・大豆・玉ねぎ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト	2 ごはん とうふのトロトロに ししゃもてんぷら もやしのごまサラダ ごはん/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/ししゃも・卵/ほうれん草・もやし・コーン・にんじん・トウバンジャン・ごま	3 きゅうきゅうカレー いもっこじる バナナ コーン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・米・トマト缶/里芋・豚肉・つきこんにゃく・油揚げ・人参・ぶなしめじ/バナナ 



- ◇毎回、牛乳200mlがつきます。
- ◇くだもの等は、変更することがあります。
- ◇献立の下段は、調味料を除いた主な食材を記載しています。（/は料理の区切りです。）
- ◇海産物(ししゃも、しらす、あさり等)には小さなえび、かに、貝殻が混入している場合があります。



今年もやります!「やさいをおいしく食べよう週間」

8月は「野菜摂取強化月間」となっていることから、本校では、8月23日～27日の5日間を「野菜をおいしく食べよう週間」とし、様々な取組を通じて、子どもたちにもっと野菜に興味をもってもらいたいと考えております。野菜クイズをしたり、食べた野菜に色を塗り、野菜BINGOに挑戦したりする取組を予定しています。

