

# きょうしよくだより 8月

令和6年

7月25日

札幌市立東札幌小学校

## よいてんて

・牛乳は毎日つきます

・パンには小麦粉・卵・牛乳が使われています。

・油は菜種油を使っています。

・天候等の影響で使用食材が変更になる場合があります。

・海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には小さなヒカ・タコイカなどが混入している場合があります。

・魚を原料としたワイ等には骨が残っている場合があります。

・お子様が食物アレルギーをおもちで、アレルギー食材を自己除去する場合は、当日お子様への石確言認をお願いします。

月	火	水	木	金
26 始業式 チキンウンナーライス 南瓜コロケ ブルーベリーゼリー	27 豚すき丼 みそ汁(あじこぼろ)小松菜 果物 スライスパイン	28 かぼちゃパン 麦入り野菜スープ メンチカツ 盛り合わせサラダ(ミント)	29 野菜カレー フルーツミックス	30 冷やし きつねうどん きなこポテト 型抜きチーズ
胚芽精米・大麦・バター・トマトソース・豚肉・粉砕木あめ・えんどう豆たん白・玉ねぎ・りんご・しょうが・水・煮・カレー粉・油・南瓜・コロケ・南瓜・パン・粉・乾燥わかめ・トマト・玉ねぎ・植物油・脂・脱脂粉乳・微粉・粉・米粉・小麦粉・ブルーベリー・白糖・カルシウム・カルシウム・果物・カルシウム・果汁・寒天・ゲル化剤(使用)	米・豚肉・しらす・玉ねぎ・たけのこ水・たまご・茸水・煮・ほうれんそう・きびさとう・あじこぼろ・煮・ごぼろ・小松菜・長ネギ・パイン缶	パルパコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・メンチカツ・豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たん白・でん粉・なたね油・さめ糖・グーネ糖・貝カルシウム・ぶどう糖・油・ミント・きゅうり・きびさとう 2-3種類のミントを使用します。	米・豚肉・玉ねぎ・南瓜・にんじん・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・ダイズ・トマト缶・みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶・白糖	油あげ・干しいたけ・きびさとう・ほうれんそう・長ネギ・フレンチポテト【じゃが芋・パム油】油・きな粉・プロセスチーズ

## Let's cook

給食の献立から、子どもたちに人気があるサラダを紹介します。

### 厚揚げのサラダ

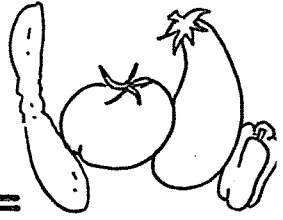
今注目の大豆が原料の厚揚げをサラダに使っています。毎日の食事に登場しにくい厚揚げを、サラダに入れることでおいしく食べることができます。

<材料>	(4人分)	《作り方》			
厚揚げ	120g (1丁)	① 厚揚げは1cmの角切りにして、Aの下味をつけてから、小麦粉・でん粉を合わせた粉をつけて油で揚げる。			
A { しょうが	少々				
しょう油	小さじ1				
酒	小さじ1/2	② きゃべつ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて水で冷まし、水気を切っておく。			
小麦粉	大さじ1				
でん粉	小さじ1	③ Bの調味料をあわせてドレッシングを作り、①・②・白いりごまとよく混ぜる。			
揚げ油					
きゃべつ	100g (葉2枚)				
きゅうり	40g (1/3本)	<b>1人分の栄養価</b>			
にんじん	少々				
B { しょう油	大さじ2/3				
砂糖	小さじ1	エネルギー	114kcal	食物せんい	1.0g
酢	大さじ1/2	たんぱく質	4.3g	ビタミンA	38μg.RE
こしょう	少々	脂肪	7.8g	// B1	0.04mg
ごま油	少々	カルシウム	90mg	// B2	0.03mg
白いりごま	小さじ2	鉄分	1.1mg	// C	11mg

# 野菜をもっと食べましょう

8月は札幌市の「野菜摂取強化月間」です。  
そして8月31日は「野菜の日」です。

野菜は、生活習慣病を予防するために欠かせない食べ物です。野菜には、抗酸化ビタミン・食物繊維・カリウム・カルシウムなどが含まれていて、これらを十分に摂取するためには、1日350g以上(うち緑黄色野菜120g以上)摂ることが望ましいといわれています。



## 野菜のはたらき

### ★ 体に必要なビタミンを補給する

ビタミンは、体の機能を調節したり維持したりするために欠かせない微量栄養素です。代謝作用(古い物質を捨てて新しい物質をつくる)や分泌作用(血液や胃液・唾液などの体液をつくる)には色々なビタミンが必要です。野菜には、カロテン(ビタミンA)やビタミンCが多く、その他にビタミンB<sub>1</sub>・葉酸なども含まれています。

### ★ ミネラルの供給源

野菜は、カルシウム・鉄・亜鉛・カリウムなどの供給源になります。

ミネラルには、体液のバランスや神経・筋肉の働きを調整したり、骨や歯などの構成成分になったり、といった働きがあります。

体で作ることができないので、食べ物で補わなければなりません。

### ★ 食物繊維を補給する

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、コレステロールや血糖値の上昇を防ぐ働きや腸内環境を整え、腸の運動を促して便秘を改善する働きなどがあります。野菜は食物繊維の供給源となります。

### ★ 抗酸化作用

野菜に含まれている色素や香りなどの成分には、体内での抗酸化作用・免疫力向上・体内浄化などの作用があります。

抗酸化作用がある成分を多く含む野菜は、生活習慣病予防に効果があると期待されています。

## 1日350gの野菜をとるために

野菜摂取量は1日350g以上が目標です。調査の結果、日本人は毎日約280gの野菜を食べています。目標量まではあと70g不足です。健康のために意識して野菜をとり入れましょう。

### ◎ とり方のポイント → 毎食必ず食べましょう

1日3食をしっかりと、毎食必ず野菜を使った料理をとり入れるようにしましょう。外食でも、野菜が多いメニューを選びましょう。

### ◎ とり方のポイント → 旬を大切にしましょう

旬の野菜は栄養価が高く、価格は安価です。できるだけ多く食卓に登場させ、季節の味を楽しみながら、高い栄養価をおいしく食べましょう。

### ◎ とり方のポイント → 加熱してたっぷり食べましょう

野菜をたっぷり食べるコツは、炒めたり、煮たり、蒸したりしてカサを減らすことです。調理による栄養の損失はありますが、生野菜と比べて量がとれる分でカバーできます。

成人1日当たりの  
摂取量の目標値

緑黄色野菜

その他の野菜

350g = 120g + 230g

