

食育通信 第2号



豊平区キャラクター こりん・めーたん

豊平区の小中学校の栄養教諭から年3回食育通信を発行いたします。食事の重要性や給食レシピなど、食に関する情報を発信しますので、健康づくりにご活用ください。

令和8年7月 3日発行
豊平ブロック栄養教諭

8月は野菜摂取強化月間です！



1日3回
ベジ
だべさ！

野菜を食べるメリット



体の調子を整える



腸を整える



肥満などの生活習慣病予防・改善

ビタミンは、体の調子を整え、風邪をひきにくくしたり、疲れにくい体を作ってくれます。ミネラルは、骨や歯を丈夫にしたり、血液を作ったりする働きがあります。食物せんいは、おなかの調子を整えてくれるだけでなく、コレステロールの上昇を抑える働きもあります。

1日に必要な野菜の量の目安



小皿5皿分以上！！

札幌の「おいしい！」を見つけよう！

わたしたちが住んでいる札幌市は、おいしい野菜をたくさん育てています。札幌産の野菜を見つけたら、ぜひ食べてみてください。これから紹介する3つの札幌産野菜は学校給食でも使用しています

「ほうれん草」



清田区産ブランドほうれん草「ポラスター」が有名です。甘くえぐみが少ない、葉が厚いのが特徴です。

「こまつな」



主に東区、西区、南区で栽培されており、骨を丈夫にするカルシウムや貧血予防になる鉄も多く含まれています。あと1品！にお勧めの食材です。

「玉ねぎ」



明治時代から札幌で栽培されており、「さつおう」や「札幌黄」などがあります。加熱するととてもあまくなるのが特徴です。



札幌産の農産物は、このマークが目印です。

ほかにもおいしい札幌産の食材があるので探してみてください！

野菜たっぷり！給食レシピ

<レタス入り焼豚チャーハン>

子どもたちに人気のメニュー「焼豚チャーハン」にレタスを加えた料理です。
彩りも良く、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。

〈材料〉（4人分）

米	320g（約2合）
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	
豚もも肉	100g
長ねぎ	5cm
しょうが	少々
にんにく	少々
A	
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	適量
にんじん	30g（1/6本）
玉ねぎ	70g（1/3個）
ホールコーン	25g
干ししいたけ	2g（1枚）
レタス	100g（1/3個）
サラダ油	少々
B	
ごま油	少々
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① 米は、酒・しょうゆを加えた水分量で炊く。
 - ② 豚もも肉は1cmの角切りにし、厚手の鍋にみじん切りにした長ねぎ・しょうが・にんにくとAの調味料を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
 - ③ 玉ねぎは角切り、にんじんは小さめの角切り、干ししいたけは水でもどして角切りにする。サラダ油で順番に炒めて、ホールコーンを入れBの調味料で味付けをする。
 - ④ ③の具に1.5cm角に切ったレタスを加えてさっと炒める（ご飯の炊きあがりにあわせる）。
 - ⑤ 炊きあがったご飯に②と④を混ぜる。
- ※ 給食では、大量調理のため、レタスを衛生面に配慮してゆでています。
- ※ 給食では、胚芽米と米粒麦を使用しています。

一人分の栄養価

エネルギー	384kcal	食物せんい	2.3g
たんぱく質	11.3g	ビタミンA	57μgRAE
脂質	6.6g	ビタミンB ₁	0.38mg
カルシウム	22mg	ビタミンB ₂	0.14mg
鉄	1.2mg	ビタミンC	3mg



札幌市学校給食栄養士会のホームページにも
レシピが掲載されています。ぜひご覧ください♪

<https://www.s-eiyou.com/kyuusyoku-recipe.html>

