

食育通信第2号 & 給食だより 8月

豊平区の小中学校の栄養教諭から年 4 回食育通信を発行します。食事の重要性や給食レシピなど、食に関する情報をお伝えしますので、健康づくりにご活用ください。

8月は 野菜摂取強化月間 です！

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、様々な栄養素が豊富に含まれ、免疫力を高めたり、体の調子をととのえたり、健康を維持するのに必要不可欠な食品です。

目標は1日 350g以上 料理にすると5皿

令和4年札幌市健康・栄養調査結果によると、野菜摂取量の平均は、男性 289g、女性 280gで、約 70g（野菜料理 1 皿程度）不足していることがわかりました。食べる目安量（皿数）は、小鉢（小皿）の野菜料理を1皿分（約70g）、大皿の野菜料理を2皿分と数え、組み合わせて1日5皿以上を目標としています。

< 1 皿分 >



サラダ



おひたし



きんぴら



野菜の煮物

< 2 皿分 >



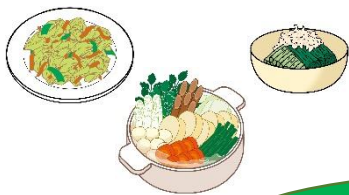
野菜炒めなどの大皿料理



野菜たっぷりカレー

加熱して食べよう

生野菜だけでなく、焼く、蒸す、ゆでるなど加熱すると、かさが減って量を食べやすくなります。



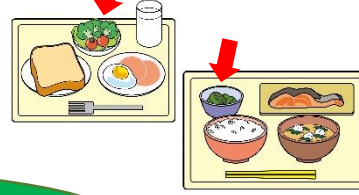
肉・魚・卵料理に野菜の付け合わせを増やそう

主菜（肉・魚・卵料理）の倍量の副菜（野菜料理）を食べましょう。



毎食野菜を食べよう

朝食にも野菜を取り入れることで、一日の摂取量を増やすことができます。



野菜をたくさん食べるコツ

旬の野菜を取り入れよう

旬の野菜は、味が良く、栄養価も高く、他の時期と比較すると手頃な価格で手に入ります。



コンビニ野菜も

活用しよう

忙しいときや時間がないときは、カット野菜や総菜も活用しましょう。



外食では野菜の多い

料理を選ぼう

定食、中華丼、野菜ラーメンなどはおすすめです。野菜の少ない料理にはサラダなどを組み合わせて食べましょう。



夏におすすめ！かんたん給食レシピ



ナムル

子どもたちに人気の韓国の野菜料理「ナムル」。特製のねぎたれがおいしさのヒミツ！

<材料> (4人分)

ハム	20g (1枚)
ほうれん草	60g (2株)
もやし	120g (2/3袋)
にんじん	20g (1/6本)
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/3
酢	小さじ1/2
A しょうが	少々
にんにく	少々
長ねぎ	少々
ごま油	小さじ1/2
豆板醤	少々
白いりごま	少々

《作り方》

- ① しょうが・にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにし、Aの調味料といっしょに加熱して冷ます。
 - ② ハムはせん切りにする。にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。ほうれん草は2～3cmに切り、ゆでて冷ます。もやしは水からゆでて冷ます。
 - ③ 野菜は水気をきり、ハム・白いりごま・①と混ぜる。
- ※ 給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。
小松菜など他の野菜でもおいしくできます！



たたききゅうり

ごま油の風味がおいしい和え物です。簡単に作ることができるので、もう一品ほしい時におすすめです。

<材料> (4人分)

きゅうり	200g (2本)
しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
白いりごま	大さじ1/2

《作り方》

- ① きゅうりは乱切りにし、かるくゆでて水で冷ます。
 - ② 水気を切ったきゅうりをAの調味料で和える。
 - ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。
- ※ きゅうりは、さっとゆでることで味がしみ込みやすくなります。

8月予定献立

羊丘中学校

月	火	水	木	金
26日 始業式 横割ハンズ ポーククリームシチュー フィッシュバーガー ミニトマト	27日 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ 冷凍みかん	28日 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆	29日 チキンウインナーラ イス レバー入りメンチカツ フルーツミックス	30日 野菜カレー たたききゅうり
豚肉 芋 玉葱 人参 バセ リ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク パン粉	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長葱 干椎茸 オイ ターソース ごま油 トウモロコ 澱粉/キャベツ 玉葱 長葱 豚 肉 鶏肉 小麦粉	油揚げ 干椎茸 ほうれん草 長葱/芋 玉葱 鶏肉 豚肉 小麦粉	胚芽米 麦 バター トマトジュ ス 豚肉 (鶏肉 豚肉) 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース/牛 肉 玉葱 レバー 小麦粉/ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶	豚肉 玉葱 南瓜 人参 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 小麦粉/ きゅうり ごま油 白ごま