



令和8年7月 24 日
札幌市立北陽小学校
札幌市立新川小学校

8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、もっと野菜を食べる習慣をつけてほしいと、「健康さっぽろ 21」推進の一環として、平成 16 年から 8 月を野菜摂取強化月間としています。

「健康さっぽろ21」では、野菜を成人で 1日350g以上摂取することを目標としています。札幌市民成人の 1 日平均野菜摂取量は284.2gです。(令和4年札幌市健康・栄養調査より) 目標まで、約70gです。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病を予防する効果があります。

また、北海道の夏は、おいしい野菜が出揃うベストシーズンです。この機会に、ご家庭でも今が旬の地元の野菜を取り入れてみませんか。

 **手軽に野菜を取り入れましょう！** 

「そのまま・ちぎるだけ」の野菜を活用する

トマト、ミニトマト、きゅうり、レタスといった野菜は「洗う」「切る」「ちぎる」だけで食べられます。

・ミニトマト

水洗いするだけで食べられます。

・きゅうり、にんじん、大根、パプリカなど

スティック状に切るだけで、味噌やマヨネーズをつけてすぐに食べられます。

・レタス、キャベツ

手でちぎってドレッシングをかけるだけで立派なサラダになります。



電子レンジを活用する

暑い夏は、台所で火を使う時間をできるだけ減らしたいものです。そんな時、電子レンジが大活躍します。また、加熱することで野菜のカサが減り、生の時よりもたっぷり食べられます

・葉物野菜

ほうれん草や小松菜はラップに包んで電子レンジ(600W)で約3分加熱し、水にさらして絞り、しょうゆやかつお節をかけるとおひたしが完成します

・とうもろこし

皮を残したまま電子レンジ(600W)で約5分加熱します。甘みが逃げず、水っぽくなりません。

市販品を活用する

スーパーなどを見ると調理の手間を省き、簡単に野菜を摂ることができる商品が並んでいます。

・カット野菜

そのままサラダとして食べたり、炒め物や汁物など様々な料理に加えたりすることができます。

・冷凍野菜

ブロッコリーやほうれん草、かぼちゃなどの冷凍野菜は、下茹で不要で使いたい分だけサッと使えます。

・乾燥野菜

切り干し大根をはじめとした乾燥野菜は、お湯でもどしてから料理に加えたり、そのまま味噌汁やスープに入れたりするだけで食べられます。(味噌汁の具として野菜や麩、わかめ等が混ざった商品も売られています。)



野菜は、朝・昼・夕
と三食に分けて取り
入れ、

1日350g
(野菜料理 5 皿分)

以上
の摂取を目指しまし
よう！



8月の予定こんだて

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
わかめごはん さつまじる レバーいりメンチカツ	ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり	くろコッペパン ワンタンスープしおあじ チキンナゲット とうもろこし	ごはん けんちんじるしょうゆあじ とかちだいずコロッケ のりのつくだに	ゆであげ シーフードトマトソース フレンチポテト アイスクリーム
胚芽米 大麦 炊き込みわかめ 白 ごま/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ/レバー入りメンチカツ/	精白米 豚肉 生姜 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白ごま/大根 油揚げ/きゅうり ごま油 白ごま/	黒コッペパン/ワンタン皮 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく/鉄腕チキンナゲット/とうもろこし/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ/十勝大豆コロッケ/のり ひじき 水あめ/	スパゲティ オリーブ油 パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく 小麦粉 トマト缶/フレンチポテト/アイスクリーム/
31日	1日	2日	3日	4日
ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ ※魚卵は取り除いていますが、 残存する可能性があります。 もりあわせサラダ たまごふしう マヨネーズ	やさいかレー フルーツミックス	よこわりバンズ コーンシチュー たらフライ パインかん	ごはん ワカメスープ ぶたにくとピーマンの いためもの ひじきはるまき	ひやむぎ かぼちゃのてんぷら れいとうみかん
	 やさいパクパクしゅうかん			
精白米 大麦 バター ベーコン ご ぼう 玉ねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ/いわしのカリ カリフライ/ミニトマト ブロッコリー きゅうり/卵不使用マヨネーズ(エ グゲア)/	精白米 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 セロリ りんご 生姜 にんにく 小 麦粉 カレールウ トマト缶詰/果物缶 詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨)/	横割バンズ/ホールコーン クリー ムコーン ベーコン 玉ねぎ にん じん じゃがいも パセリ 小麦粉 バ ター スkimミルク チーズ 牛乳 豆乳/釧路産たらフライ/パイン缶 詰/	精白米/わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 白ごま ごま油/豚肉 生姜 たけのこ ピーマン パプリカ(赤・ 黄) ごま油 豆板醤 白ごま/ひじき 春巻/	ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 つ と きゅうり 長ねぎ/かぼちゃ 小 麦粉 卵/冷凍みかん/

★牛乳は1人1本(200ml) 毎日つきます。

★使用食材は献立の下に記載しておりますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい献立表が必要な方は担任までお知らせください。

★天候の影響等で青果物(野菜や果物)は急遽変更になることがあります。

★海産物全般について、小さいえび・かに等が混入している場合があります。

8月31日～9月4日に「野菜パクパク週間」を行います。野菜の大切さを知り、積極的に食べようと頑張る週間です。北海道の美味しい野菜がたくさん登場するので、地元の旬の野菜を味わってほしいと思っています。8月31日には、テレビ放送を行います。



野菜を食べよう!

給食レシピ

たたききゅうり

材料(4人分)

きゅうり 200g
(2本)
しょうゆ 大さじ1
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水気をきったきゅうりを調味料で和える。
- 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。

※きゅうりはサッとゆでることで味がしみこみやすくなります。

キャロットゼリー

材料(プリン型4～6個分)

にんじん 100g(1/2本)
水 適量
砂糖 大さじ2と1/2
粉寒天 3g
水 200ml
砂糖 大さじ2と1/2
オレンジジュース 150ml

※ミキサーがない場合は、にんじんをすりおろしてから煮る



作り方

- ①にんじんは、煮えやすい大きさに切り、ひたひたの水で煮る。やわらかくなったら砂糖を加えさらに煮て、ミキサーにかける。
- ②粉寒天と水を鍋に入れて、よく混ぜ火にかける。
- ③沸騰したら弱火にして、2～3分煮たしてから砂糖を入れる。
- ④あら熱をとってから、オレンジジュースと①を混ぜて型に流しこみ、冷蔵庫で冷やし固める。