

いただきます！

令和2（2020）年 8月19日
札幌市立星置東小学校

8月は野菜摂取強化月間です！



札幌市の健康づくり計画「健康さっぽろ21」では、生活習慣病を予防するために野菜の積極的な摂取をすすめています。今の季節は旬の新鮮な野菜がたくさん出回っています。野菜には体の調子を整え、病気になりにくくする**ビタミン・ミネラル**や腸の働きをよくする**食物繊維**が多く含まれており、給食でも積極的に季節の野菜を献立に取り入れています。

ビタミンCを多く含む食品

黄ピーマン

フロッキー

美白 & かぜ予防

じゃがいも

かぶ

ビタミンAを多く含む食品

ほうれん草

にんじん

目と皮膚の健康

かぼちゃ

春菊

ビタミンEを多く含む食品

大根葉

赤ピーマン

抗酸化パワー

しそ

ふきのとう



1食で両手に1杯 = 120gを目標に

1日の野菜摂取目標量は、成人(小学4年生以上)で**350g**【緑黄色野菜120g + その他の野菜<淡色野菜>230g】**以上**です。野菜350gは**5皿の野菜料理**に相当します。普段の1日の料理にプラスして、朝1皿・昼2皿・夜2皿を目標に、いろいろな種類の野菜を食べるように心がけてみましょう!!



給食で人気の野菜メニューを紹介!! 『ほうれんそうとベーコンのサラダ』

材料4人分

ベーコン 30g(2枚)
ほうれん草 120g(4株)
もやし 60g(1/3袋)
白いりごま 少々

A

しょうゆ 大さじ1/2
酢 小さじ1
サラダ油 小さじ1/2
砂糖 少々



作り方

- ① ベーコンはせん切りにし、からいりして油をきって冷ましておく。
- ② ほうれん草はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。

※給食では衛生面を考慮して、野菜をゆでています。

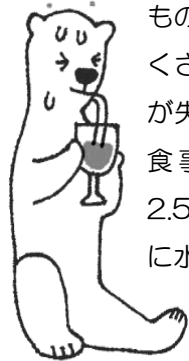
・すいか ・梨 ・冷凍みかん
・きょうほう ・パイン缶



- ・牛乳は、毎日 200mL（1 本）づきます。
- ・表示されているエネルギー(kcal)は3・4年生のエネルギーを表示しています。
- ・給食で使用している主な食材を明記してあります。予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますのでご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
- ・海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。
- ・使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料や香辛料、だしは記載しておりません。
アレルギー等で心配な場合は、献立表（詳細）をお渡ししますので、そちらをご確認ください。
- ・給食では、揚げ油を数回使いまわすことがあります。ご了承ください。



普通に生活していても、1 日 2.5ℓ もの水分が失われています。暑い夏、たくさんの汗をかくと、より多くの水分が失われます。体内で作られる水分と食事から摂取する水分をたしても 2.5ℓ には及びません。意識的にこまめに水分を補給することが大切です。



「やさいの日」に先駆けて、8月26日(水)に、野菜カレーが出ます。野菜カレーには、かぼちゃやなすなどの夏野菜がたっぷり入っているので、夏の暑さに疲れた身体を元気にしてくれる効果もありますよ！給食では旬の野菜を使ったメニューがたくさん登場します。

お楽しみに!!

