



8月号

令和8年度(2026年度)
札幌市立稲穂中学校



今年の7月も最高気温が30℃を超え、北海道ではあまりない蒸し暑い日が続きました。明日から夏休みが始まります。体調管理に気を付けるためにも、生活習慣を崩さぬように、1日3回の食事、栄養バランスのとれた食事をする事を心掛けましょう。

8月は野菜摂取強化月間です！

統一標語：「1日3回ベジだべさ！」



札幌市では市民の方々に野菜をもっと食べる習慣をもってほしいと、「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』に、平成18年には毎月1日を『野菜の日』と決めました。しかし、令和4年に行った最新の札幌市健康・栄養調査の結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は、平均284g。「第4次札幌市食育推進計画」の目標値の350gまであと約70g、野菜のおかず1皿程度が不足しているのが現状です。

もっと野菜を食べよう大作戦！

①朝ごはんは必ず食べる！

朝ごはんを食べないと目標達成が難しくなります。作り置きのおひたしや、そのまま食べられるミニトマトなどを利用しましょう。



②生野菜だけでとらない！

サラダだけでとろうと考えると、かさが増えてしまいます。茹でたり、炒めたりすることでかさが減り、食べやすくなります。



③外食では野菜料理のサイドメニューも活用

外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜をもう1品追加して食べましょう。

④主菜に野菜を付け合わせる

肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。



⑤いろいろな種類の野菜を

みそ汁を具たくさんにするなど、いろいろな種類の野菜を少しずつ食べることもよい方法です。



⑥カット野菜や冷凍野菜の活用を

下処理や切る手間もなく、好きな量だけすぐ使えて便利。食品ロスも減らせます。

下の説明は、どの野菜のことでしょうか？ 野菜との組合せを考えてみましょう。（解答は裏面）

①：カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立つ。水分保有が95%以上。水分補給にも役立ち、利尿作用があるといわれている。

②：栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれている。野菜の中ではでんぷんやたんぱく質も多く含む。手稲区特産品として毎年、給食に登場する。

③：一般的には「ナスニン」という色素の紫色をしている。油との相性がとてもよく、炒めたり揚げたりすることで、味がまろやかになり大変おいしくなる。

④：ビタミンC・カロテンとともに、抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれている。野菜の中では糖度が高く、うまみ成分も多い。

野菜選択肢

A: トマト

B: きゅうり

C: なす

D: かぼちゃ



札幌市のホームページにはいろいろな食育情報が掲載されています。食育情報／札幌市 (city.sapporo.jp)



8 月 予 定 献 立



月	火	水	木	金
24 791kcal/167g ●厚揚げ入り肉炒め丼 ●大根と油揚げの味噌汁 ●ミニトマト ●白飯 ●豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、厚揚げ、でん粉、菜種油、醤油、玉葱、りんご、ウスターソース、生姜、にんにく、豆板醤、ごま、ごま油 ●大根、油揚げ、味噌 ●ミニトマト	25 736kcal/23g ●冷やしきつねうどん ●チーズフォンデュコロッケ ●洋梨缶 ●ソフトめん、油揚げ、しいたけ、醤油、ほうれん草、長ねぎ ●じゃが芋、チーズ、パン粉、小麦粉、米粉、菜種油 ●洋梨缶	26 690kcal/67g ●ラム肉のピラフ ●白身魚フライ ●果物（冷凍みかん） ●胚芽精米、大麦、バター、ラム肉、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン ●白身魚（ホキ）、小麦粉、パン粉、でん粉、菜種油 ●冷凍みかん	27 782kcal/118g ●ご飯 ●小松菜スープ ●ひじき春巻 ●マーボーなす ●白飯 ●ベーコン、小松菜、春雨、とうもろこし、醤油、鶏がらスープ ●豚肉・たけのこ・人参・ひじき・醤油・でん粉・オイスターソース・小麦粉、菜種油 ●なす、菜種油、豚肉、人参、長ねぎ、干しいたけ、生姜、にんにく、味噌、醤油、でん粉、豆板醤	28 737kcal/124g ●ロールパン ●イタリアンスープ ●ハンバーグ(ソース) ●とうもろこし ●ロールパン ●ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、とうもろこし、乾燥パセリ、マカロニ、醤油 ●豚肉、鶏肉、玉葱、でん粉、ボークエキス、チキンブイヨン、でん粉 ●とうもろこし
24 833kcal/166g ●野菜カレーライス ●フルーツミックス ●白飯、豚肉、玉葱、かぼちゃ、人参、なす、しめじ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、小麦粉、カレールウ、中濃ソース、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ ●みかん缶、パイナップル缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶	今年も大浜みやこかぼちゃの季節です！！ 今年も大浜みやこかぼちゃの季節が訪れました。給食でも2学期、9月にシチュー・天ぷらで使用する予定です。旬のおいしい時期に、ぜひ、手稲区生まれの特産品を味わっていただきたいと思います。 ・牛乳は毎日つきます。・果物は予定です。 ・食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご了承ください。大きく変更する場合にはご連絡いたします。 ・記載している食材のほかに、調味料等使用しています。 ・給食についてご不明な点などありましたら、稲陵中学校 栄養教諭までご連絡ください。 ©TEINE WARD SAPPORO			

★日にちの横の数字は、1食分のエネルギーと野菜(きのこ含む)の使用量です。

野菜カレーに使われている野菜たち 英語では..

① Carrot

「にんじん」
北海道は全国の収穫量の約1/3を占めています。給食でも夏から秋にかけて北海道産を使用します。

② Onion

「玉ねぎ」
北海道は全国の収穫量の約2/3をここ数年占めています。食用が本格的に栽培されたのは、札幌。ブランド品の「札幌黄」が有

③ Eggplants

(アメリカ)
Aubergine
(イギリス)
「なす」
夏野菜の代表的存在です。マーボーナスなどに使われます。

④ Pumpkir Squash

「かぼちゃ」
夏に収穫して冬まで日持ちがします。今年も9月の給食で「大浜みやこかぼちゃ」を2回使用する予定です。

表面解答 ①-B ②-D ③-C ④-A

お弁当レシピコンテストレシピ募集

札幌市では、中・高校生が自分の食事や食を通じた健康づくりについて考え、バランスのよい食生活や減塩等、よりよい食生活の実践に向けたきっかけ作りとするとともに、中・高校生の食の自立を促すことを目的とし、平成27年度から「札幌市お弁当プロジェクト」を開催しています。

応募方法等は、札幌市ホームページ：[札幌市お弁当プロジェクト／札幌市](#)に掲載されています。昨年度、一昨年度の入賞レシピ集も掲載されています。夏休みの昼ごはん、お弁当の参考にご活用ください。

