

いただきます

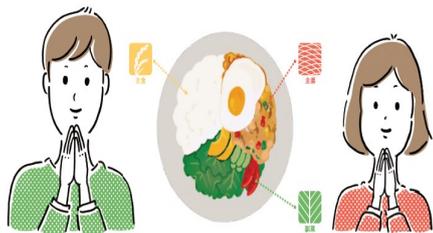
令和6年(2024年)10月3日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校

猛暑が長引くことを警戒していましたが、肩透かしで、過ごしやすい秋らしい9月でしたが、両校ともに、体調を崩し、欠席する生徒も多くなってきた今日この頃です。基本に立ち返り、手洗い、うがい、十分な睡眠で、まだまだ長い2学期も乗り切りたいですね。秋においしい食べ物を食べることも、免疫力アップにつながります。



9月は食生活改善週間です!

将来にわたって
健康な生活を!



『食事をおいしく、バランスよく』をテーマに行われています。主な重点項目としては、①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、②野菜と果物を積極的に食べること、③薄味に慣れ、減塩生活を心がけること④牛乳・乳製品の摂取を習慣化させることの4つとなっています。毎日の食生活の積み重ねが将来、生活習慣病の発症を引き起こさない、健康な生活をおくることができる要となります。9月で終了ですが、10月も引き続き4つの項目を心がけ、生涯にわたって健康でいられるよう努めていきたいものです。

食事をおいしく、バランスよく

1. 減塩で 高血圧予防を!!

塩のとり過ぎだけが、高血圧の原因ではありませんが、多くのリスクを抱えていることは、確かです。少しのがまんと工夫で減塩をめざしていきましょう。

- ① だしを利かせて濃い味でなくてもおいしい料理を作る。
- ② めんの汁は残す。
- ③ 香辛料、酸味などを利かせ、おいしく食べる工夫をする。
- ④ かけ醤油、ソースなどの注ぎ口は穴を小さくする。

2. 積極的に乳製品を!

成長期である中学生には重要な栄養素のひとつであるカルシウムは、乳製品で手軽にとることができます。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどは、そのまま食べることもでき、他の食品でカルシウムをとるよりも、吸収率がよいです。牛乳は、洋食のイメージが強いのですが、『乳和食』という料理方法も確立されてきました。レシピも多く公開されています。

3. 基本中の基本

やはり、バランスよく食べることが、基本です。具体的な方法としては『主食・主菜・副菜』をそろえることが、一番の近道です。
・主食は、ごはん、パン、めんなどで、炭水化物が摂れます。
・主食はたんぱく源として、肉・魚・卵・豆および大豆製品など。
・副菜は、緑黄色野菜や淡色野菜などのおかずを中心に…。このような感じで、整えていくと、バランスの良い食事に近づけます。

10月19日(土)11:00~18:00まで、札幌市学校給食展が開催されます。場所は札幌駅前通地下歩行空間です。

「きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ」をテーマに……

- ・給食の実物展示(小・中学校こんだて)←これが一番人気!
- ・パネル展示(各区の食育パネル)
- ・給食レシピ配布

など、学校給食の取組を紹介しています。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



10月のこんだて



※ 魚介類およびわかめなどの海藻類には えび、いかなどの甲殻類や、魚卵等が混入、付着している場合があります。

北野台中学校・平岡中学校

月	火	水	木	金
7日 ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース バジルポテト (スパゲティ、オリーブオイル、パセリ)(バラベーコン、あさり、むきえび、たんざくいか、セロリー、にんにく、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、トマトホール)(じゃがいも、バジル、オリーブオイル、にんにく)	8日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ 切り干し大根のナムル (米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ピーマン、長ねぎ、オイスターソース、でん粉)(えび、イトヨリダイ、玉ねぎ、豚脂、パン粉、大豆、小麦粉、でん粉)(ハム、切り干し大根、ほうれんそう、にんじん、ごま、ごま油、トウバンジャン)	9日 よこわりバンズパン ポテトスープ たらフライ・チーズ ブロッコリーとコーンのサラダ (よこわりバンズ)(バラベーコン、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ)(すけとうだら、小麦粉、卵、パン粉、でん粉、ライ麦粉、とうもろこしでん粉、コーンフラワー)(スライスチーズ)(ブロッコリー、ホールコーン、ハム、ごま)	10日 新しょうがチャーハン カレーコロッケ かぼちゃサラダ (胚芽精米、おおむぎ、しょうが、豚肉、長ねぎ、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ごま油)(じゃがいも、豚肉、牛乳、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、大豆)(かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ハム、ごま)	11日 長崎ちゃんぽん ごまポテト ミニトマト (ソフトラーメン)(豚肉、むきえび、つと、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、黒きくらげ)(じゃがいも、ごま)(ミニトマト)
14日 スポーツの日 	15日 ごはん 肉じゃが サバの香味焼き のりの佃煮 (米)(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しらたき、切り干し大根、さやいんげん、たもぎたけ、しいたけ、しょうが、赤みそ)(さば、しょうが、にんにく、ごま)(のり、ひじき、水あめ)	16日 鶏ごぼうごはん ししゃもの天ぷら いそあえ (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、にんじん、ごぼう、油あげ、赤みそ、ごま)(子持ちカラフトししゃも、小麦粉、卵、パン粉)(小松菜、もやし、切りり)	17日 ハヤシライス ごぼうチップサラダ (米)(牛肉、にんじん、玉ねぎ、セロリー、たけのこ、にんにく、しょうが、マッシュルーム、小麦粉、トマトピューレ、グリーンピース)(ごぼう、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ハム、ごま)	18日 みそラーメン 大学芋 くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、ごま、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、荳わかめ、ごま油、みそ、トウバンジャン)(さつまいも、水あめ、黒ごま)(りんご)
21日 わかめごはん 石狩鍋 白花豆コロッケ (胚芽精米、おおむぎ、わかめ、ごま)(鮭、豆腐、キャベツ、つきこんにゃく、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、長ねぎ、みそ、さんしょう)(白花豆、マッシュポテト、でん粉、小麦粉、バター、大豆、パン粉)	22日 札教研 給食はありません。 	23日 コッペパン チキングラタン 厚揚げサラダ アップルゼリー (コッペパン)(鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、パセリ、マッシュルーム、牛乳、豆乳、パン粉、チーズ、粉チーズ、スキムミルク)(厚揚げ、しょうが、でん粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油)(りんごジュース寒天、りんご)	24日 味噌かつ丼 すまし汁(とうふ・わかめ) しょうがあえ (米)(豚肉、小麦粉、卵、パン粉、みそ、ごま油、ごま)(豆腐、わかめ、しいたけ、長ねぎ)(ほうれんそう、もやし、しょうが)	25日 たぬきうどん (えび入り) バターポテト くだもの (ソフトめん)(あさり、さくらえび、かたくちいわし煮干し、にんじん、春菊、切り干し大根、ごぼう、ひじき、小麦粉、卵、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たもぎたけ、しいたけ)(じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク)(柿)
28日 深川めし ちくわチーズつめフライ おひたし (胚芽精米、おおむぎ、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、みそ、葉だいこん)(ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉)(ほうれんそう、もやし、糸かつお)	29日 ザンたれ丼 みそ汁(厚揚げ・小松菜) 五目きんぴら (米)(鶏肉、しょうが、にんにく、卵、でん粉)(厚揚げ、小松菜、みそ)(豚肉、ごぼう、つきこんにゃく、さつま揚げ、油揚げ、にんじん、いんげん、ごま、ごま油)	30日 ロールパン かぼちゃシチュー あさりのスパゲティサラダ くだもの (ロールパン)(バラベーコン、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、セロリー、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳)(あさり、しょうが、きゅうり、にんじん、スパゲティ、ごま油、ごま)(みかん)	31日 ビビンバ かぼちゃコロッケ フルーツカクテル (胚芽精米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし、ごま、ごま油、トウバンジャン)(かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、パン粉、小麦粉)(みかん、パイン、洋ナシ、黄桃、なつみかん缶、りんごジュース)	11月1日 開校記念日 