

# 給食だより

# 8月号



札幌市立北白石中学校 2024.8.1

夏休みが始まりました。お家でご飯をつくることもあれば、外で食べることもあると思います。炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく食べて夏バテのないよう過ごしましょう！2学期も元気な姿で会えることを楽しみにしています！



## 8月は野菜摂取強化月間です！

健康維持には、カリウム・食物繊維・ビタミンの摂取が役立つと報告されています。これらの栄養成分の摂取源として野菜が寄与する割合が高く、十分に摂取するために必要な野菜摂取量は1日350g以上と考えられています。しかし、20歳以上の日本人の一日当たりの平均的な野菜をとる量は、男性が288.3g、女性が273.6g（いずれも厚生労働省/令和元年国民健康・栄養調査の結果より）です。

### 野菜350g以上ってどのくらい？



これらを料理で考えると...



野菜炒め



野菜の煮物



具たくさんの汁もの



サラダ



和え物

おおよそ5皿分！

1食2品以上を目標に食事をしてみましょう！

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

# 8月の予定献立

- ★物流や予算の都合で献立を変更することがあります。
- ★牛乳200mlは毎日つきます。
- ★主な材料について、文面を見て分かるものは省いています。
- ★基準献立については教育委員会 HP にて御確認ください。

26	27	28	29	30
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	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ すいか	横割りパンズ コーンクリームスープ フィッシュバーガー カラフルマトの盛り合せサラダ	野菜カレー きゅうりのからし漬け	冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆
胚芽精米・大麦・バター・トマト缶・ウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・牛肉・豚レバー・豚肉・玉ねぎ・醤油・パン粉 小麦粉/缶詰（みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん）	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・みそ・醤油・オイスターソース・豆板醤・ごま油・唐辛子/きゃべつ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・醤油・小麦粉	横割りパンズ/ホールコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラ/たら・パン粉・小麦粉/ミニトマト・きゅうり・醤油	白飯/豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・いんげん・しめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレールウ/きゅうり・砂糖・からし・ごま	ソフトめん/油揚げ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ・醤油/じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・パン粉・小麦粉/枝豆・しお

## 適切な睡眠時間を確保しよう！



十分な睡眠時間によって判断力などの機能や情緒、感情のコントロールなどの発達がより進むことが研究で示されています。さらに睡眠時間が不足していると学校の成績が下がったり、太ることも研究結果によりわかっています。思春期(13～17歳)の皆さんは8～10時間の睡眠時間が必要とされています。皆さんは十分な睡眠時間がとれていますか？下のグラフは6月に2年生を対象に行った食事調査の睡眠時間の結果です。12時過ぎに就寝、7時過ぎに起床している人は、11時までには就寝して7時までには起床し、最低8時間の睡眠を確保しましょう！

