

いただきます😊



令和5年(2023年)7月25日



もっと！！
野菜を食べよう！

～8月は札幌市野菜摂取強化月間～

～毎月1日と8月31日は野菜の日～



札幌市では、市民のみなさんにもっと野菜を食べていただきたいと、平成18年4月から毎月1日を「野菜の日」としました。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、成人で毎日350g以上の野菜摂取が目標とされています。

平成28年度に行った札幌市健康・栄養調査結果では、市民(成人)が一日に食べている野菜の量は平均288gでした。目標の350gまではあと約60g。野菜のおかず1皿程度です。

札幌市民のみなさんに、もっと野菜を食べる習慣をつけてもらうために、「健康さっぽろ21」推進の一環として、毎年8月を野菜摂取強化月間としました。

札幌市おすすめ

簡単野菜レシピ



★にんじんラペ★

【1人分】エネルギー:26kcal 食塩量:0.4g 野菜量:72g

にんじん	2本
パセリ(みじん)	小さじ1
酢	大さじ2
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

- ① にんじんは皮をむき、30gをすりおろし、Aと混ぜておく。
- ② 残りのにんじんは、薄く斜め切りにしてから千切りにし、ボールに入れて塩少々(分量外)を振り入れてよく揉む。しんなりしたらさっと水で流し、キッチンペーパーを使ってしっかり水気を絞る。
- ③ ①と②を混ぜ、味を馴染ませる。
- ④ 器に盛り、パセリを散らす。



★オクラと大根のサラダ★

【1人分】エネルギー:57kcal 食塩量:0.5g 野菜量:75g

オクラ	8本(80g)
大根	4cm(160g)
にんじん	8g
コーン缶	40g
削り節	2g
ポン酢しょうゆ	大さじ1強

作り方(4人分)

- ① オクラは塩(分量外)で揉み、ゆでて水にとり、輪切りにする。大根とにんじんは、せん切りにする。コーン缶は汁気をきいておく。
- ② ①と削り節を合わせ、ポン酢しょうゆで和える。



～「札幌市野菜摂取強化月間」で検索すると他のレシピもたくさん載っています～



・・夏休みのおやつ(間食)の摂り方・・

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、一日 3 回の食事で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものをすきなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄など)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかし芋、おにぎりなどです。

間食 3 か条

1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

©少年写真新聞社2022

自分にぴったりの間食は？

夕食が早い人は
軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。

塾や習いごとで夕食が遅い人は
出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとりまします。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。

スポーツをしている人は
主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

©少年写真新聞社2022

摂りすぎ注意！

1 日 100～150kcal 以下を目安にしましょう。

りんご 1 個(255g) 138kcal

プリン(100g) 126kcal

ふかし芋(100g) 132kcal

シュークリーム(60g) 137kcal

シャーベットアイス(120ml) 152kcal

* 8 月予定こんだて *

月 21	火 22	水 23	木 24	金 25
野菜カレー たたききゅうり	背割コッペパン レタス入りミネストローネ 白身魚フライ 果物	厚揚げ入り 肉炒め丼(小松菜) みそ汁 ミニトマト(2 個)	冷やしきつねうどん 青のりポテト 果物	エスカロップ ほうれん草と コーンのサラダ
精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげん ぶなしめじ セリ りんご 生姜 にんにく トマト缶 / きゅうり ごま /	背割コッペパン 卵 スkimミルク/ベーコン ジャが芋 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ トマト缶 セリー/真だら 卵/冷凍パイ /	精白米 豚肉 ムナ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま/キャベツ 油揚げ/ミニトマト /	ソフトめん 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/ジャが芋 青のり/黄桃缶 /	胚芽米 大麦 パター パセリ 筍 豚肉 卵 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく/ほうれん草 コーン ごま /
28	29	30	31	1 9 月
ビビンパ(韓国) Fe ちゃんギョウザ 果物	ロールパン 麦入り野菜スープ 十勝大豆コロッケ 盛り合せサラダ	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 Fe 磯和え	冷やしラーメン スパイシーポテト 温州みかんゼリー	小松菜と じゃこのチャーハン チーズフォンデュ サンドコロッケ フルーツカクテル
精白米 豚ひき肉 豆腐 ムナ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/豚肉 キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ にら にんにく 生姜 人参 しいたけ/みかん (冷凍) /	ロールパン 卵 スkimミルク/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セリー パセリ 大麦/ジャが芋 大豆 玉ねぎ/ミニトマト / フロッキー きゅうり /	精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ/筍 人参 豚肉 ひじき/ほうれん草 白菜 /	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり コーン 人参 ごま/ジャが芋/みかん /	胚芽米 大麦 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 小松菜 かたくちいわし煮干し 生姜 /ジャが芋 チーズ 脱脂粉乳 /みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 りんごジュース /

