

給食だより



令和3年(2021年)7月21日発行

札幌市立清田緑小学校

睡眠不足や朝食ぬきなど生活リズムの乱れは、熱中症や体調を崩す原因になります。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心掛け、暑い夏も元気に過ごしてほしいと思います。

8月は野菜摂取強化月間です！

8月は野菜摂取強化月間、「8・3・1（やさい）」の語呂合わせから8月31日は野菜の日です。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、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。北海道の野菜がたくさん旬を迎え出回っているこの時期、ぜひご家庭でも食卓に野菜をたくさん取り入れてほしいと思います。

もっと野菜を
たべよう！

1日に必要な野菜の量はどれくらい？

1日に必要な野菜は、成人で350gです。※6～8歳 240g、9～11歳 290g

野菜350gの目安は、生の野菜で両手に約3杯、おかずにとすると小鉢で約5杯です。様々な野菜を好みに合わせて色々な調理方法で味わってください。



どのように調理するとたくさん食べられる？

生野菜はかさばるので、たくさん食べようとしても、大変です。そのため、火を通すとカサが減り、野菜をたっぷり食べられます。色の濃い野菜と色の薄い野菜を3：7の割合で摂取すると良いです。



おひたしや和え物



野菜炒め



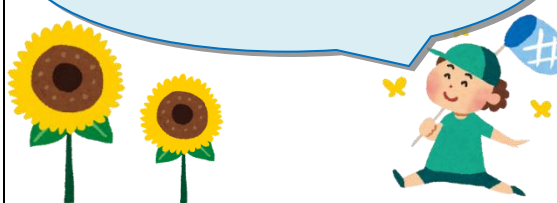
煮物



具たくさん味噌汁



8月の予定献立

月	火	水	木	金
おねがい! ランチマットは毎日、エプロン・三角巾は使用したら持ち帰ります。清潔な状態で使用できるよう、ご準備をお願いいたします。 		18日 始業式 とりめし 小松菜と卵の スープ 十勝大豆コロッケ 牛乳/胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/卵、木綿豆腐、小松菜、片栗粉/じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉	19日 野菜カレー 切り干し大根の サラダ アイスcream 牛乳/白米、鶏肉、玉ねぎ、南瓜、人参、なす、さやいんげん、しめじ、セリ、リゾ、しょうが、にんにく、小麦粉、加-炒/切り干し大根、マヨネーズ、人参、もやし、きゅうり、ごま/牛乳	20日 レーズンパン ポークリムシチュー ビーンズサラダ すいか 牛乳/レーズン/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スライス/手亡豆、枝豆、ハム、コーン、キャベツ、玉ねぎ/すいか
23日 タコライス わかめスープ バナナ 牛乳/白米、鶏肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、コーン、ゆず、小麦粉/わかめ、木綿豆腐、しいたけ、長ねぎ、ごま/バナナ	24日 冷麦（油揚げ入り） 厚揚げと さつまいもの煮物 メロン 牛乳/ソフト冷麦、油揚げ、しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ/厚揚げ、さつまいも、片栗粉/メロン	25日 ラム肉のピラフ ししゃもの天ぷら フルーツミックス 牛乳/胚芽精米、大麦、バター、羊肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン/ししゃも、小麦粉、卵/みかん缶、パイナップル缶、リンゴ缶、黄桃缶	26日 ごはん 麻婆豆腐 揚げえびシュウマイ ミニトマト 牛乳/白米、木綿豆腐、鶏肉、しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、しいたけ、片栗粉/いりよりだい、えび、玉ねぎ、パン粉、小麦粉/ミニトマト	27日 黒コッペパン ワンタンスープ パー入りメンチカツ 枝豆 牛乳/黒コッペパン/ワンタン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ/牛肉、玉ねぎ、豚レバー、パン粉、小麦粉/枝豆
30日 ごはん けんちん汁 鮭ごまフライ のりと あさりの佃煮 牛乳/白米、鶏肉、木綿豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/鮭、小麦粉、卵、パン粉、ごま/あさり、しょうが、のり、ひじき	31日 冷やしラーメン 大学芋 すいか 牛乳/ソフトラーメン、ハム、きゅうり、もやし、コーン、人参、ごま/さつまいも、ごま/すいか	- 牛乳は毎日 200ml つきます。 - 献立の下に、使用している主な食材を記載しています。（調味料等を除く） - ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。 - 果物については、収穫状況等により変更する場合があります。		

地産地消「きよたやさい」を味わおう!

清田区では、有明地区を中心にいろいろな野菜が栽培されています。今年もJAさっぽろの協力をいただき、地元で収穫された新鮮でおいしい野菜を給食で使用していきます。おいしく食べてもらうことはもちろん、生産者の努力と願いがこもった野菜の大切さも伝えていきたいと思います。

★第1弾 ミニトマト★

26日の給食には
色んな種類の
ミニトマトが
給食室に届く
予定です!!

