

給食だより



令和6年(2024年)7月25日(木)

札幌市立真栄小学校

札幌市立清田緑小学校

8月

8月は野菜摂取強化月間!

日本人の成人に必要とされる1日の野菜の摂取量は350gです。しかし、札幌市民の1日の野菜摂取量の平均は284gで、およそ70g不足しています。(令和4年度札幌市健康・栄養調査)

野菜料理をあと一皿食べると、およそ350gになります。より健康な毎日を過ごせるよう、いつもの食卓に野菜のおかずをもう1皿プラスしてみませんか。

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」、さらに毎月1日を「野菜の日」として、市民の野菜摂取促進に努めています。北海道は野菜の産地が近く、新鮮な旬の野菜を味わうことができます。地元のを地元で消費する地産地消にもなりますね!

給食では、8月に野菜をたくさん使ったカレーやサラダなどが登場します。



からだにうれしい♪野菜の働き

野菜には、ミネラルやビタミン、食物繊維といった栄養素が豊富に含まれます。これらの栄養素には体の調子を整える働きがあります。

この他にもいろいろな栄養素があります!

食物繊維

- *腸内環境を整えて、便秘予防に役立ちます。
- *食後の血糖値の上昇をおだやかにします。
- *コレステロールの吸収を抑える働きがあります。
- *消化のスピードが緩やかになり、腹持ちが良くなります。

ビタミンC

- *皮膚や粘膜の健康維持を助けます。
- *他の栄養素の吸収を助けます。
- *ストレスへの抵抗力を強めます。

ビタミンA (カロテン)

- *皮膚や粘膜、目を健康に保ちます。体内でビタミンAになるカロテンは、色の濃い野菜である緑黄色野菜に多く含まれます。

カリウム

- *ナトリウムを体外に排出する働きのある栄養素です。高血圧予防に役立ちます。

やってみよう!

朝食に生野菜を

プラス



夕食と比べて、朝食の野菜の量が少なくありませんか。洗うだけで食卓に並べるのでできるミニトマトや切るだけのスティックきゅうり、ちぎるだけのレタスなど、手軽に食べられる生野菜を朝食にプラスしてみてくださいはいかがでしょうか。

温野菜を

プラス



みそ汁やスープ、煮物、炒め物などにして火を通すと、野菜のかさが減って、量を摂りやすくなります。みそ汁やスープは、汁に溶け出した野菜の栄養も余すことなく摂取することができます。また、温野菜サラダなどもおすすめですよ。

外食でも

外食では、定食や中華丼、野菜ラーメンなど、野菜が多いメニューを選ぶようにしましょう。



地産地消で、さらにおいしく!

地元で収穫される野菜のおいしい季節です。新鮮な野菜を味わいませんか。

やさい
8月31日は、「831」の日!

8月30日(金)は、盛り合わせサラダ(ミニトマト・きゅうり・ブロッコリー)に、マヨネーズをつけて食べます。マヨネーズは、鶏卵入りです。ドレッシングで和えたサラダと違って、野菜の味をそのまま味わう機会になります。野菜が苦手なお子さんは、夏休み中に食べる練習をしましょう!

夏休み中に買い物やお料理などのお手伝いをしたり、収穫体験をしたりするのもいいですね。

給食は子どもたちの健康と成長を考えて作られています。できるだけ食べてほしいと思います。



麦入り野菜スープ ~8月28日(水)のメニュー~

材料4人分

ベーコン(1cm角)	1枚	大麦(押麦)	大さじ3
人参(7mm角)	1/3本	しょうゆ	大さじ1/2
玉ねぎ(1cm角)	大1/2個	塩	小さじ1/2
キャベツ(1cm角)	2枚	こしょう	少々
セロリー(薄切り)	10g	白ワイン	小さじ1
パセリ(みじん切り)	少々	鶏がらスープ(無塩)	600ml

作り方

- ① ベーコンをから炒りし、セロリー・玉ねぎ・人参を入れて炒める。
- ② 鶏がらスープと大麦を入れて煮て、キャベツを入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えてら調味料を入れて、味を整える。
- ④ 白ワインとパセリを入れて仕上げる。

*給食では、鶏がらなどのスープを使用しています。



(清田緑)

*予定献立は諸事情によって変わることがあります。*牛乳(200ml)は毎日つきます。
*ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
*あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかにか混入していることがあります。
*使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。
*ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
26 始業式 チキンウインナーライ ス かぼちゃコロック ブルーベリーゼリー	27 野菜カレー フルーツカクテル	28 ロールパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	29 豚すき丼 みそ汁 たたききゅうり 清田緑6年こころの劇場	30 パスタシーフードトマ トソース 盛り合わせサラダ *マヨネーズ(鶏卵入り) をつけて食べます。
胚芽米 大麦 バター トマト水煮 チキンウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 菜 種油 ケチャップ/かぼちゃコロク ケ(かぼちゃ パン粉 乾燥マッ シュポテト 玉ねぎ 植物油脂 脱脂粉乳) 菜種油	白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人 参 なす いんげん ぶなしめじ セ ロリー りんご 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 カレールウ ケ チャップ ウスターソース 醤油 シ ナモン/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶 りんごジュース	ベーコン 人参 玉ねぎ キャ ベツ セロリー パセリ 大麦 醤油/チキンナゲット(鶏肉 菜 種油 植物性たん白(大豆) 小 麦粉 パン粉 でん粉) 菜種油/	白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ 筍 たもぎ茸 醤油 ほうれん草/ 豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/ きゅうり 醤油 ごま油 ごま	ソフトパスタ ベーコン えび いわ あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルー ム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャッ プ トマトピューレ トマト水煮 ウ スターソース 中濃ソース 醤油 オ レガノ/ミニトマト きゅうり プ ロッコリー マヨネーズ(鶏卵入り)