

きゅうしょくだより

8月号

札幌市立澄川南小学校
札幌市立駒岡小学校
2024年7月25日
家庭数配付

8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、「健康さっぽろ21」推進の一環として、平成16年から8月を「野菜摂取強化月間」、8月31日を「やさいの日」としています。野菜はビタミンC等の各種ビタミンやカリウムなどの他、食物繊維が含まれており、生活習慣病を予防する上で欠かせない食材です。

子どもの頃の食生活は、将来の習慣へとつながり、今は健康な体をつくる大切な時期です。今のうちから野菜をたくさん食べて、健康の維持ができる食習慣を身に付けましょう。

たっぷり野菜をとるための工夫

量をとるなら加熱した野菜を！



加熱すると、かさが減って消化もよく、たくさん野菜をとることができます。

肉や魚を食べるときは、その倍量の野菜を！



家庭ではもちろん、外食のときにも「倍の量の野菜」を意識しましょう。

1日3食必ず食べる！



1食や2食では1日の必要量をとるのは難しいです。

今が旬！

夏野菜を食べよう！

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。たっぷりの水分、ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維があります。また、体によい働きをする野菜特有の機能性成分（ファイトケミカル）なども発見され、注目を集めています。

とうもろこし



おいしいとうもろこしは北海道を代表する野菜のひとつです。主食として食べる国もあるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がたっぷり。

トマト



うま味成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。

ピーマン



ビタミンCが豊富。におい成分のピラジニンには血液サラサラ効果もある。

オクラ



ねばねばの成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップする。

ゴーヤー



ビタミンCが多く、苦み成分のモルデシンには胃を丈夫にし、食欲を増進させる。

きゅうり



水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。

なす



油をよく吸うので炒め物に。紫色のもとナスニンは血管をきれいにする。

かぼちゃ



ビタミンA、C、Eが豊富。栄養は野菜の中でもトップクラス。

えだまめ



豆と野菜のよいところを兼ね備えた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

しそ



カロテン（ビタミンA）とカルシウムが多い。食欲を促す和のハーブ。



8月のよていこんだて

※牛乳は毎日200mL つきます。

※献立は諸事情により変更することもあります。

※果物は天候に左右されるため、変更する可能性があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
26 ゆであげソーフトマトソーススパゲティ 厚揚げサラダ	27 チキンウィンナーライス 南瓜コロッケ フルーツミックス	28 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 きゅうりのからし漬け	29 黒コッペパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	30 野菜カレー 小松菜とベーコンのサラダ ブルーベリーゼリー
スパゲティ・パセリ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉葱・人参・セロリ・にんにく・小麦粉・トマト缶/厚揚げ・生姜・小麦粉・キャベツ・胡瓜・人参・ごま	胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・チキンウィンナー・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶	精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉葱・りんご・生姜・にんにく・ごま/豆腐・わかめ・長葱/胡瓜・ごま	ベーコン・人参・玉葱・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦	精白米・豚肉・玉葱・南瓜・人参・なす・さやいんげん・しめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・トマト缶/ベーコン・小松菜・もやし・ごま

◆揚げ物の揚げ油は毎回新しい油ではなく、概ね複数回の使用となりますので、ご了承よろしくお願い致します。

☆給食おすすめレシピ☆



～ほうれん草とベーコンのサラダ～

子どもも食べやすいサラダです。



☆基本の材料 4人分☆

- ベーコン 2枚 (約30g 千切り)
- ほうれん草 4株 (約120g)
- もやし 1/3袋

- A {
- しょうゆ 大さじ 1/2
 - 酢 小さじ 1
 - サラダ油 小さじ 1/2
 - 砂糖 少々

- 白ごま 少々

【作り方】

- ①ベーコンはから炒りして油を切って冷ましておく。
- ②ほうれん草はゆでてから水で冷まし、ひと口大に切っておく。
- ③もやしはゆでて、水で冷ましておく。
- ④Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤水気を切った野菜と、①、白ごま、ドレッシングを加え、和えて、できあがり。

※給食では衛生面を配慮して、食材をゆでています。

～オニオンチップサラダ～

油で揚げた玉ねぎをトッピングする、人気のサラダです。



☆基本の材料 4人分☆

- たまねぎ 中 1/4個 (約60g スライス)
- 片栗粉 大さじ 1
- 揚げ油 適量
- 塩 少々

- ハム 2枚 (約20g 千切り)
- キャベツ 2枚 (約100g 千切り)
- きゅうり 1/3本 (約40g スライス)
- ホールコーン 20g

- A {
- 酢 小さじ 2
 - 砂糖 小さじ 1/2
 - しょうゆ 小さじ 1/2
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

- 白ごま 小さじ 1

【作り方】

- ①玉ねぎにでんぷんをまんべんなくまぶし、170℃の油で少しずつ揚げ、軽く塩をふります。
- ②ハム・きゅうり・キャベツ・コーンはゆでて冷やします。
- ③Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④野菜とハム、冷やした玉ねぎ(半量)にドレッシングと白いりごまを加え、和える。
- ⑤残りの玉ねぎを上のにのせて、できあがり。

※給食では衛生面を配慮して、食材をゆでています。