

給食だより

8月

令和6年(2024)7月25日
札幌市立向陵中学校

まだまだ暑い日は続きますね。明日から、いよいよ夏休みが始まります。夏休み中も、しっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

もっと野菜を食べよう!

8月は「野菜摂取強化月間」です!



札幌市では、8月1日～31日を「野菜摂取強化月間」としています。札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」では、1日の野菜目標量を350g以上としています。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯。野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、「1日5皿(70g×5=350g)」として換算すると分かりやすくなります。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒めなど朝・昼・晩ごはんの3回で食べると上手にとることができます。野菜にはたくさんの栄養が含まれています。

食物繊維



- ・腸から血中へのコレステロール吸収を抑えます。
- ・満腹感があり、肥満の予防になります。
- ・便のかさを増やし、便秘を予防します。
- ・腸内の有害物質を吸収し、体の外に出してくれます。

ビタミンC



- ・免疫力を高め、風邪を予防します。
- ・ストレス、疲労をやわらげます。
- ・肌にハリをもたせます。

ミネラル (カルシウム・カリウム・鉄など)

- ・体のバランスをとるのに必要です。
(体でつくることはできません)

ビタミンA



- ・夜間の視力を助けます。
- ・皮膚や粘膜を健康に維持します。

カレーで旬の野菜を味わおう



中央区の小中学校では、「旬の野菜をカレーで味わおう」という取組を行っています。春はアスパラのフリッターを添えた「春野菜のカレー」を実施しました。夏はなすやトマトなどの「夏野菜のカレー(28日)」、秋には南瓜やさつまいも、きのこを使った「秋野菜のスープカレー」、冬はごぼうや大根などの「冬野菜のスープカレー」を計画中です。旬の野菜を「春夏秋冬カレー」にしておいしく味わいたいと思います。お楽しみに!

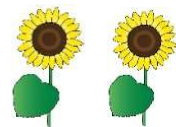
野菜は体を元気にする効果があります

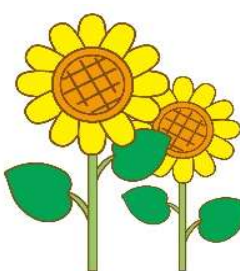


旬の野菜には、季節ごとの体調の変化に応じて体のバランスを整える作用があります。例えば夏が旬の野菜には、きゅうりやトマトなどがあり、水分やカリウムが多く体の熱を下げて夏バテ防止に効果があるものが多いです。秋から冬にかけては、かぜ予防に効果がある大根や白菜などビタミンCの多い野菜が旬を迎えます。





8月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>*牛乳は毎日 200mL つきます。</p> <p>*★は加工食品です。</p> <p>*献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。</p> <p>*使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。</p>				
26	27 813 kcal	28 757 kcal	29 727 kcal	30 819 kcal
 始業式	横割ハンズ ポーククリームシチュー フィッシュバーガー ミニトマト 国産温州みかんゼリー	夏野菜のカレー <u>たたききゅうり</u> 	冷やしきつねうどん 星のコロッケ★ 枝豆 	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
	横割ハンズ/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/すけとうだら、パン粉、小麦粉、でん粉、小麦粉、ライ麦粉、油/ミニトマト/みかん果汁、ゲル化剤	白飯、豚肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、しめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、油、小麦粉、カレールウ/きゅうり、ごま油、白ごま	ソフトめん、油揚げ、干椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、パン粉、小麦粉、でん粉、油/枝豆	胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、チキンウインナー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、油/牛肉、たまねぎ、豚レバー、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、パン粉、小麦粉、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)

＝今月の給食から＝

たたききゅうり (19kcal)

○材料 (4人分)

きゅうり	2本
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
白いりごま	大さじ1/2

★きゅうりは、サッとゆでることで味がしみこみやすくなります！



○作り方

- ① きゅうりは乱切りにし、軽くゆでて水で冷まし、水をきっておく。
- ② ビニール袋に①を入れ、調味料を加えてもみこみ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 時々、全体を混ぜながら味をなじませる。
- ④ 仕上げに白いりごまを加え、器に盛る。

きゅうりの旬は夏。水分が多く、パリッとした食感が特徴です。水分たっぷりのきゅうりは暑い夏の水分補給にぴったりです。



旬の野菜は「〇〇〇」です！

「味が濃くておいしい」

香りやうま味が豊かでおいしいです。調理の際に調味料を控えて、素材の味を楽しんでみるのもいいですね。



「栄養価が高い」

同じ野菜でも、季節によって含まれる栄養素の量が変動します。その野菜の旬に収穫された野菜は、ビタミンやカロテンなどの栄養がたっぷりです。



「鮮度がよく安価」

収穫量が増加し、近隣の畑で採れたものが店頭には並びやすくなります。たくさん採れて、輸送コストもかからないので価格が抑えられ、私たちは安く購入することができます。