

きゅうしよくだより

2025 年（令和 7 年）

8月号

宮の丘中・福井野中



8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市ではみなさんに「もっと野菜を食べる習慣を持ってほしい！」との思いから、『健康さっぽろ21』推進の一環として、2004年（平成16年）から8月を**野菜摂取強化月間**としました。

8月の本校の給食では、「野菜カレー」といった数種類の野菜を使った献立が登場します。野菜摂取強化月間をきっかけに、野菜をもっと食べて暑さに負けない体を作り、夏を乗り越えましょう！

札幌市民は野菜不足？！

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための成人の野菜摂取量の目標値として「**野菜を1日350g以上**」が掲げられています。しかし実際に成人札幌市民の1日の野菜摂取量は平均284gと**目標量より約70g少ない**ことが調査で判明しています。

目標不足量の70gとは、**小鉢1つ分の野菜に相当**します。つまりいつもの食事にプラス1皿することで、1日の野菜摂取目標量を達成することができます！毎日は難しい…という方も、まずは週に1回からプラス1皿を実施してみてくださいはいかがでしょうか。

＼MOTTO／野菜が食べたくなるレシピコンテスト★2025

札幌市西保健センターでは、みなさんが元気になるような、おいしいたのしい野菜のレシピを募集しています！
夏休み期間に、野菜を使ったレシピについて考えてみませんか。
給食だよりの裏面に詳細が載っていますので、ぜひご覧ください！

コンテスト詳細は、
給食だよりの
裏面をご覧ください！



8月のよていこんだて

月	火	水	木	金
25 2学期始業式 	26 ごはん 小松菜スープ 野菜春巻 マーボーなす 精白米・ベーコン・小松菜・春巻・ホールコーン・鶏がらスープ/キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・オイスターソース・小麦粉/なす・豚肉・人参・長ねぎ・干ししいたけ・しょうが・にんにく・サラダ油・赤味噌・きび砂糖・片栗粉・豆板麵	27 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロッケ 冷凍みかん ソフトめん・油揚げ・干ししいたけ・きび砂糖・本みりん・清酒・ほうれんそう・長ねぎ・しょうゆ・酢/じゃがいも・チーズ・砂糖・パン粉/冷凍みかん	28 とりめし 白身魚フライ(ホキ) たたききゅうり 国産温州みかんゼリー 胚芽米・大麦・しょうゆ・清酒・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・サラダ油・本みりん・きび砂糖/ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉/きゅうり・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・白ごま/みかんエキス	29 野菜の日献立 野菜カレー フルーツミックス 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・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ・シナモン・オールスパイス/ミカン缶・黄桃缶・パイナップル・なし缶・なつみかん缶

*牛乳は毎日つきます。

*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

*カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。





受賞者だけのスペシャル体験

- 1 地元で愛されるフレンチの名店のシェフが、表彰式で受賞作品の試食を提供します。
- 2 西区内の大型スーパーで、受賞作品のレシピと実物を展示（期間限定）/PR 販売体験も！
- 3 三角山放送局でラジオパーソナリティ体験！受賞した時の気持ち、野菜の大切さを伝えます！

上記「スペシャル体験」の他、表彰式で
「野菜詰め合わせ」も
協賛：札幌市中央卸売市場青果部運営協議会

プレゼント！

応募×切

8/25月必着
令和7年

応募者全員には…
西区環境キャラクター
「さんかくやまベェ」グッズ
プレゼント！

応募資格

西区にお住まいの小学生・中学生・高校生 または西区内の小学校・中学校・高等学校に通学している方
※個人での応募とします

応募方法

- WEBで 西区役所公式ホームページから応募フォームに必要事項を入力
- 郵送で 西区役所公式ホームページから応募用紙をダウンロード、プリントアウトして、「お問い合わせ先」の宛先に郵送
必ず保護者の方と一緒に行ってください。

【応募に必要な事項】

氏名(ふりがな)、学校名、学年、郵便番号、住所、電話番号、Eメールアドレス、
料理名、材料・分量、作り方、工夫点もしくは料理にまつわるエピソード、
出来上がり写真、アンケートへの回答
※応募レシピや写真は返却しません。



「応募フォーム・審査基準はこちらから」
→
映えなくてもOK！/
時短・かんたん・すぐに作れるレシピを
お待ちしております。



お問い合わせ先

〒063-0812 札幌市西区琴似2条7丁目
西区保健福祉部健康・子ども課
(西保健センター)管理栄養士
TEL.011-621-4241

札幌市 西保健センター MOTTO野菜



※応募レシピは、氏名付きで、西区役所公式ホームページに掲載予定です。
また、レシピ配布や、西区内の食育活動で活用させていただく可能性があります。
※受賞作品は、必要に応じて軽微な修正を行う可能性がありますので、ご了承ください。
※プレゼント等の内容は変更になる場合がありますのでご了承ください。



SAPORO



さっぽろ市
04-Q03-25-1165
R7-4-165