

きゅうしょくだより 8月



令和8年7月 24 日

札幌市立栄町小学校

札幌市立元町小学校



野菜を積極的に食べましょう！

8月は野菜摂取
強化月間です！

1日に野菜料理をどのくらい食べているでしょうか？成人の野菜の目標摂取量は、1日 350g 以上（5皿が目安）とされています。しかし、残念ながら令和4年度に行った、札幌市健康・栄養調査結果では、市民（20歳以上）が1日に食べている野菜の量は平均 284g で、目標量 350g 以上とれている人の割合は 29.8%でした。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいます。血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果が期待できるので、毎日を健康で元気に過ごすためには大切な食べ物です。

札幌市では「健康さっぽろ 21」の推進の一環として、平成 16 年度より 8 月を「野菜摂取強化月間」、平成 18 年度より毎月 1 日は「野菜の日」として 1 年を通して野菜摂取の強化に取り組んでいます。

野菜摂取強化月間を機に、御家庭でも積極的に野菜を食べるようにしましょう。

野菜が不足しないようにするためには？



- 1日3食、野菜を食べるように意識しましょう。
- 茹でる・煮る・炒めるなどするとかさが減ってたくさん食べられます。
- 野菜 350g の目安は、小鉢にして約5皿分です。1日5皿以上食べましょう。
- 煮汁の中にも栄養が溶け出すので、野菜がたっぷりの味噌汁やスープ、シチューなどにすると野菜もたくさん食べられ、溶け出した栄養も摂取できます。
- ミニトマト・きゅうりなど、調理せずにそのまま食べられる野菜や、ブロッコリーなどの茹で野菜を常備しましょう。
- 切り干し大根の煮物、きんぴらごぼうなど冷凍保存できる料理を用意しておきましょう。
- 外食やインスタント食品などは、野菜が不足しがちです。食べる際には、野菜料理をプラスするなど工夫するようにしましょう。



～野菜たっぷり献立～



- 8月28日(金)は、「野菜カレー」が登場します。野菜カレー1人分（3年生）で約 140g の野菜を摂取することができます。さあ、カレーをもりもり食べて、野菜をたっぷりとりましょう！給食では、これからも野菜を積極的に使用していきたいと考えております。



よていこんだて (8/24~9/4)



月	火	水	木	金
24日 ★始業式★ ①冷やしラーメン (海藻入り) ②きなこポテト ③洋なし缶	25日 ①ごぼうピラフ ②いわしの カリカリフライ ③つぶつぶレモンゼリー	26日 ★栄町小6年校外学習★ ★元町小5年宿泊学習★ ①豚ミックス丼 ②みそ汁 (大根・油揚げ) ③たたききゅうり	27日 ★元町小5年宿泊学習★ ①黒コッペパン ②塩ワタンスープ ③チキンナゲット ④とうもろこし	28日 ★元町小5年休業日★ ①野菜カレー ②冷凍みかん
①ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・白ごま・茎わかめ・刻み昆布・醤油・きび砂糖・酒・みりん風調味料・穀物酢・からし・むろあじ・昆布 ②フレンチポテト・きなこ・きび砂糖・なたね油	①胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ ②まいわし・玄米粉・なたね油 ③水あめ・レモン果汁・寒天	①精白米・豚肉・酒・醤油・しょうが・片栗粉・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・なたね油・白ごま ②大根・油揚げ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布 ③きゅうり・塩・きび砂糖・ごま油・白ごま	①小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒糖 ②ワタンスープ・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・鳥から・豚骨 ③鶏肉・乾燥おから・パン粉・なたね油	①精白米・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・ふなしめじ・セロリ・トマト缶・しょうが・にんにく・りんご・カレールウ・ウスターソース・鶏がらスープ・赤ワイン
31日 ①パスタシーフード トマトソース ②青のりポテト	9月1日 ①わかめごはん ②みそ汁 (高野豆腐・小松菜) ③メンチカツ	2日 ①ごはん ②さつま汁 ③野菜春巻 ④おかかふりかけ	3日 ①横割パンズ ②キャロットポタージュ ③ハンバーガー ④パイン缶	4日 ①ごはん ②けんちん汁 ③日本海産 ほっけフライ ④のりの佃煮
①ソフトパスタ・ベーコン・むきえび・白ワイン・たんざくいか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・鶏がらスープ ②フレンチポテト・なたね油・青のりポテト	①胚芽精米・大麦・酒・たきこみわかめ・白ごま ②高野豆腐・こまつな・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布 ③牛肉・玉ねぎ・豚レバー・ケチャップ・パン粉・なたね油	①精白米 ②豚肉・さつまいも・木綿豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・なたね油・赤みそ・白みそ・むろあじ・昆布・宗田(だし用) ③キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・にんじん・オイスターソース・なたね油 ④しらす干し・てんさい糖・糸かつお・切りのり・白ごま・青のり	①小麦粉・卵・脱脂粉乳 ②ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・なたね油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白こしょう・白ワイン ③鶏肉・豚肉・玉ねぎ(ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン)・なたね油	①精白米 ②鶏肉・木綿豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・なたね油・醤油・酒・むろあじ・昆布・宗田(だし用) ③ほっけ・パン粉・なたね油 ④もみのり・ひじき・醤油・酒・てんさい糖・水あめ

★おしらせ★

○牛乳は毎日つきます。

○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。

○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、元町小 栄養教諭まで御相談ください。(Tel) 781-8111



○8月24日(月)始業式から給食が再開します。清潔なエプロン・帽子(三角巾)・ランチマット・マスクの準備をお願いいたします。

