



# 給食だより



令和6年7月25日 札幌市立元町中学校  
札幌市立丘珠中学校

8月は野菜摂取強化月間！地元北海道で収穫されるトマトやきゅうり、とうもろこしなどの夏野菜は栄養価が高く、夏バテ予防にぴったりです。明日からの夏休み中も暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

## 夏バテを防ぐ！食事のポイント

### 1. 1日3食しっかり食べよう

朝ごはんは1日の活動源になります。夕食後の間食や夜更かしで翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩すこともあります。

夏休み中も『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。



### 2. 主菜と副菜を食べよう

夏は、そうめんや冷麦など麺類だけの食事になりがちで、たんぱく質やビタミン類、ミネラルが不足します。

肉・魚・卵・大豆製品などの主菜や野菜たっぷりの副菜をそろえましょう。また、冷やしラーメンのように様々な具をのせて食べるのも良いですね。



### 3. 夏野菜を食べよう

トマト、なす、かぼちゃ、ピーマンなどが夏に旬を迎えます。旬の野菜は新鮮でおいしく、栄養が豊富です。

給食では、28日に夏野菜をたっぷり使用した、野菜カレーが登場します。



### 4. 発酵食品や消化のよい食べ物で腸を健康に

冷たいものとりすぎは、弱った胃腸に負担がかかってしまいます。普段から発酵食品や消化の良い食品などを積極的にとりましょう。

ヨーグルトや納豆、豆腐などがおすすめです。



## 8月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。元町中

月	火	水	木	金
<b>26日</b> ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ 冷凍みかん 始業式	<b>27日</b> 横割バンズパン ポーク クリームシチュー たらフライ 大根サラダ	<b>28日</b> 野菜カレー たたききゅうり	<b>29日</b> 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆	<b>30日</b> コーンピラフ レバー入り メンチカツ フルーツミックス
白飯/豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤味噌・醤油・黒砂糖・きび砂糖・オイスターソース・酒・ごま油・豆板醤・一味唐辛子・片栗粉/ぎょうざ・菜種油/冷凍みかん	横割バンズパン/豚肉・白ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・食塩・白こし・しょう油・鶏がらスープ/たらフライ・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・赤ワイン/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・酢・黒こしょう	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・りんご・生姜・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カールウ・中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・黒こしょう・シナモン・オールスパイス・鶏がらスープ/きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	ソフトめん・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・醤油・きび砂糖・糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布/星のコロッケ・菜種油/枝豆・食塩	胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ヘーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・ハセリ・食塩・黒こしょう/レバー入りメンチカツ・菜種油/みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・上白糖

# 8月は野菜摂取強化月間です！



毎食、野菜を食べていますか？野菜の摂取目標量は1日350g以上ですが、札幌市民の平均を見てみると不足傾向が続いています。350gは、野菜のおかず（サラダ、煮物、野菜炒めなど）5皿分です。1食に1～2皿は食べるようにしましょう。

## <野菜に含まれる主な栄養素>

<b>ビタミンA</b>	粘膜から細菌が侵入するのを防いだり、目の働きを助けたりします。また、免疫力を高めるため、風邪予防にもなります。 <b>にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など「主に緑黄色野菜」</b>	
<b>ビタミンC</b>	ストレスや病気の抵抗力を高め、皮膚をじょうぶにします。 <b>ブロッコリー、キャベツ、かぶなど「主に淡色野菜」</b>	
<b>カルシウム</b>	骨や歯の健康維持にはもちろん、「骨粗しょう症（骨がもろくなる病気）」の予防にも必要な栄養素です。 <b>小松菜、チンゲン菜など</b>	
<b>カリウム</b>	ナトリウム（食塩）を体外に排泄する働きがあるため、高血圧の予防になります。 <b>かぼちゃ、ブロッコリーなど</b>	
<b>食物繊維</b>	腸を刺激して排便を促します。また、腸内の善玉菌を増やし、発がん性物質を生成する悪玉菌を減らすことで腸内環境を良くします。 <b>切り干し大根、ごぼう、ブロッコリーなど</b>	

夏休みに作ってみよう！

### 「小松菜とベーコンのサラダ」

#### 材料（4人分）

ベーコン…30g(2枚)  
 小松菜…120g(4株)  
 もやし…120g(1/2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…小さじ1/2  
 黒こしょう…少々  
 白ごま…大さじ1/2

#### 作り方

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- ② 小松菜は2cmの長さに切る。
- ③ 小松菜ともやしはそれぞれゆでて、水で冷ましておく。
- ④ ボウルに水気をきった③とハム、白ごまを入れる。そこに合わせておいたAを加えてよく混ぜる。



カルシウムと鉄がたっぷりの小松菜とカリカリのベーコンを合わせたサラダです。給食のサラダの中でも残量が少なく、人気メニューの一つです！

とても簡単にできるので、ぜひ作ってみてください。

