

8月は野菜摂取強化月間

『健康さっぽろ21』推進の一環として、平成16年から8月は野菜摂取強化月間とされています。



もっと！

野菜を食べよう！

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、バランスのよい食事に欠かせません。成人で毎日350g以上の野菜摂取が目標とされています。350gを料理にすると、野菜のおかず約5皿分になります。令和4年に行った札幌市健康・栄養調査結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均284gでした。目標の350gまではあと約70g。毎日の食事に、野菜のおかずをあと1皿増やして野菜不足を解消しましょう！



8月 よていこんだて

月	火	水	木	金
8/24 始業式 ぶたミックス丼 みそしる だいこん あぶらあ 味噌汁(大根・油揚げ) たたききゅうり	25 シーフードトマトソースパスタ あお 青のりポテト	26 小松菜ピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	27 はん ごはん じる しょうゆあじ けんちん汁 醤油味 にほんかいさん 日本海産ホッケフライ つくだに のりの佃煮 5年生宿泊学習	28 くろ 黒コッペパン しお 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし 5年生宿泊学習
豚肉 しょうが かたくり粉 小麦粉 厚揚げ たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン ごま /大根 油揚げ/きゅうり ごま油ごま	ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり たまねぎ にんじん セロリー にんにく 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰/じゃがいも 青のり/	米 おおむぎ パター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく コーン こまつな/いわしのカリカリフライ/つぶつぶレモンゼリー	鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/日本海産ホッケフライ(●小麦●大豆)/もみのり ひじき	ワンタン皮 豚肉 にんじん ほうれんそう もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/鉄腕チキンナゲット(●小麦●大豆●鶏肉)/とうもろこし
31 お誕生日おめでとう!	9/1 ひ 冷やしラーメン きなこポテト ようなしかん 洋梨缶	2 わかめごはん みそしる 味噌汁(高野豆腐・小松菜) レバー入りメンチカツ	3 はん ごはん じる さつま汁 やさいはるま 野菜春巻き おかかふりかけ	4 よこわり 横割バンズ キャロットポタージュ ハンバーガー かん パイン缶
～開校を祝う日～	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり コーン にんじん ごま油 ごま/じゃがいも きな粉/洋梨缶詰	米 おおむぎ 炊き込みわかめ ごま/凍り豆腐 こまつな/レバー入りメンチカツ(●小麦●大豆●牛肉●豚肉)	豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/野菜春巻(●小麦●大豆●豚肉)/しらす干し 系かつお 切りのり 青のり ごま	ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ハンバーグ(●大豆●鶏肉●豚肉)/パイン缶詰

9月 よていこんだて

月	火	水	木	金
7 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリ辛揚げ 磯和え(ほうれん草・もやし)	8 パスタミートソース ビーンズサラダ	9 根室ご当地料理 エスカロップ ナムル	10 ビビンパプ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー	11 フードリサイクル 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム
豆腐 豚肉 ピーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく かたくり粉/カラフトししゃも かたくり粉 小麦粉/ほうれん草 もやし もみのり	ソフトパスタ 豚肉 大豆 水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく パセリ 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ/手亡豆 枝豆 ハム コーン キャベツ	米 おおむぎ バター パセリ たけのこ バター 豚肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ケチャップ トマトピューレ 小麦粉/ほうれん草 もやし にんじん ごま油 ごま	白飯 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 にんじん ほうれん草 もやし ごま 長ねぎ しょうが にんにく/大豆の華フレーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ かたくり粉/ブルーベリーゼリー	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん レタス マカロニ トマト缶詰 セロリー ケチャップ/真鱈 にんにく パセリ パジル 小麦粉 鶏卵 パン粉 粉チーズ/いちごジャム
14 札幌ご当地料理 スープカレー フルーツミックス	15 醤油ラーメン フレンチポテト パイン缶	16 ごぼうピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	17 和風そぼろごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 揚げえびシュウマイ	18 コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨
白飯 鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく トマト缶/フルーツ缶(みかん パイン りんご 黄桃 なし)	ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ /じゃがいも/パイン缶詰	米 おおむぎ バター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく コーン パセリ/ほっけ 小麦粉 鶏卵 パン粉 ごま/ハム 緑豆はるさめ ひじき こまつな ごま油	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごま しょうが ごぼう にんじん/だいこん 油揚げ/えびシュウマイ(●えび●小麦●大豆●鶏肉●豚肉)	豚肉 いんげんまめ たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ トマトピューレ/コーンフライ(●小麦●大豆●乳)/和梨
21  ～敬老の日～	22 国民の休日 ～休日～	23  ～秋分の日～	24 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え(小松菜・白菜)	25 十五夜 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ プルーン
豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが/ひじき入りぎょうざ(●豚肉●鶏肉●ごま●大豆●小麦)/こまつな 白菜 ごま	米 おおむぎ 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン 干しいたけ グリンピース ごま油/凍り豆腐 小麦粉 ごま 鶏卵 パン粉/ブルーネ			
28  ～振替休業日～	29 十五夜献立 肉うどん ごま団子 梨	30 五目ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) サバの香味揚げ	10/1 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	2 ツイストパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶
	ソフトめん 豚肉 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/白玉もち すりごま/和梨	米 おおむぎ 鶏肉 油揚げ しらたき にんじん ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース/豆腐 なめこ 長ねぎ/さば しょうが にんにく かたくり粉 小麦粉	豚肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 小麦粉 トマト缶/こまつな コーン ごま	あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん ごま ごま油/パイン缶

- ◇毎回、牛乳 200 mlが付きます。◇くだもの等は、変更することがあります。
- ◇献立の下段は、調味料を除いた主な食材を記載しています。(/は料理の区切りです。)
- ◇海産物(ししゃも、しらす、あさり等)には小さなえび、かに、貝殻が混入している場合があります。
- ◇加工品のアレルギー物質については、「●使用特定原材料」で表記します。コンタミの情報等、より詳細な情報が必要な方は、物資内訳表をお渡ししますので学校まで御連絡下さい。

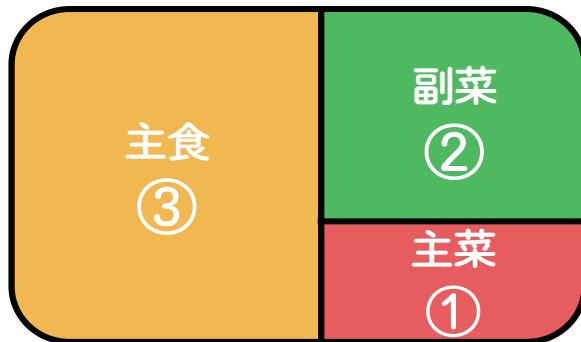


9月は食生活改善普及月間です



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜をそろえることは、健康への第一歩へとつながります。多様な食品から体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。



割合は **3:1:2!**



主食



パン



ごはん



麺



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜の具だくさん味噌汁



野菜のお浸し



野菜サラダ



野菜の炒めもの

現代の傾向として、食生活の欧米化などの要因から、脂質や塩分摂取の過剰による生活習慣病の増加がみられます。

この「3:1:2」という割合は何をどれだけ食べたらいいのかが視覚化され、イメージを感覚として身に付けることができます。是非この割合を覚え、「バランスのよい食事」の感覚を養うとともに、御家庭でも実践していただければと思います。



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は、200g。手軽に果物を日々のくらしに取り入れましょう。



減塩で健康生活

目標は現在の摂取量からまずはマイナス2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、美味しく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。



牛乳・乳製品で健康生活

20代~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。