

給食だより 8月

令和8年(2026年)7月24日

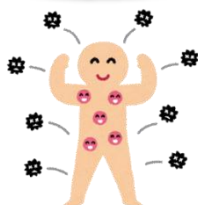
札幌市立柏中学校・中島中学校

野菜をもっと好きになろう！

みなさんは、野菜を意識して食べていますか？ 野菜には健康づくりや美容に効果がある栄養がたくさん含まれています。今年度、中央区の小中学校では「野菜をもっと好きになろう」をテーマに、野菜の栄養や働きについて指導をすすめているところです。毎日の給食や家庭で野菜を「食べて学び」もっと好きになってほしいと思います。

いいこといっぱい！ 野菜のパワー

病気になるにくい
体づくりを助ける



野菜に含まれる^{ベータ}βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保つために働きます。また、カリウムは体内の余分なナトリウムを排出し高血圧を予防します。野菜をしっかり食べて生活習慣病を予防しましょう。

βカロテンの多い野菜

人参、ほうれん草

カリウムの多い野菜

かぼちゃ、さつまいも

お肌を美しく



ビタミン豊富な野菜は皮膚の健康を保つ働きがあります。肌をうるおすコラーゲンの生成に関係するビタミンCや細胞の老化を防ぐリコピンなどは健康で美しい肌を保つのに欠かせない栄養素です。

ビタミンCの多い野菜

ブロッコリー、赤黄パプリカ

リコピンの多い野菜

トマト

お腹の中を掃除



野菜には食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、便の体積を増やして排便をスムーズにするので便秘予防に効果があります。

食物繊維の多い野菜

かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、ごぼう



野菜はゆでたり、炒めたりして加熱することでかさが減り、生で食べるよりたくさんの量を食べることができます！



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。1日に350g以上の野菜を取ることを目標としていますが、まだまだ不足している人が多い状況です。350gの目安は、おかずにとすると一日小鉢で約5杯。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。

夏場はたくさんの北海道の野菜が旬を向かえています。旬の野菜は、栄養がたっぷりで甘みやうま味が増しているのอร่อยいす。ぜひ、野菜を使ってお家で料理に挑戦してみましょう。

8月の予定献立

★…アレルギー対応献立 ※…バラ科の果物

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
始業式	*厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 たたききゅうり	横割バンズ イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト	冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロツケ すいか
	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれん草 厚揚げ 油 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 ごま油 い りごま/大根 油揚げ みそ/ きゅうり ごま油 いりごま/	横割バンズ/ベーコン じゃ がいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性たんぱく 片 栗粉/とうもろこし/	白飯/豆腐 豚肉 しょうが に んにく 油 人参 長ねぎ しい たけ みそ ごま油 片栗粉/ たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油/ミニトマ ト/	ソフトめん 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃが いも チーズ 脱脂粉乳 パン 粉 小麦粉 大豆たんぱく 片 栗粉 油/すいか/
31日	1日	2日	3日	4日
とりめし 白身魚フライ ミニトマト ▲国産温州みかんゼリー	*野菜カレー *フルーツミックス	背割コッペ コーンクリームスープ チリドック 冷凍みかん	和風そぼろごはん 味噌汁 いわしハンバーグ	ピリカラ冷やしラーメン 鶏肉とポテトのソテー パイン缶詰
胚芽精米 大麦 鶏肉 しょう が 玉ねぎ 油/ホキ 小麦粉 片栗粉 パン粉 油/ミニトマ ト/みかん果汁 ゲル化剤な ど/	白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす しめじ セロリ り んご しょうが にんにく 小 麦粉 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶/	背割コッペパン/コーン ベー コン 玉ねぎ 人参 パセリ 小 麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ポーク ウイナー 玉ねぎ トマト ピューレ/冷凍みかん/	白飯 鶏肉 焼豆腐 切干大根 しい たけ いりごま しょうが ごぼう 人 参 油揚げ ひじき みそ 油/高野豆 腐 小松菜 みそ/植物性たんぱく 玉ねぎ 人参 ねぎ 魚肉すり身 片 栗粉 いわし みそ しょうが マッ シュポテト にんにく 油 片栗粉/	ソフトラーメン ハム 人参 きゅうり コーン ごま油 す りごま 赤みそ 玉ねぎ しょう が にんにく/鶏肉 しょう が 片栗粉 じゃがいも 油 ピーマン/パイン缶/

○給食で使用している食品について○

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

○食に関する指導を行いました○

7月に、各学年で食に関する指導を行いました。1年生は「朝食と生活リズムについて」、2年生は「早寝早起き朝ごはん～睡眠リズムを整えよう～」3年生は「体に良い食事の選び方」を題材にしました。

生徒たちの指導後の振り返り・感想を一部ですが紹介します。

- ・バランスのいい食事をするには、各自の努力や調節、気をつけるべきポイントがたくさんあることが分かった。自分の食事でもこれからもっと気をつけて、健康に過ごせるように意識したい。
- ・一日にどれくらい大体カロリーを取ったらいいのかわかり、主食、主菜、副菜の割合など今までめっちゃ気にしていたわけではないことを知ることができた。
- ・弁当や食事の彩りやバランスを考えてみる。いつも朝ご飯を食べないことが多いけどこれからは健康のためにもきちんと食べようと思った。
- ・主食・主菜・副菜の違いが分かった。みんなの考えた弁当を見てみると、色鮮やかで、三色のバランスがとれていたりと、ごはんが進むように構成されていたりしたので「みんなしっかり考えているなあ」と感心しました。一日に三食を食べるように心がけていきたいと思いました。
- ・私が夏休みの日などはいつも母がお弁当を用意してくれていますが、いつもだと何も考えずに食べていたのが今日の学習を通して、母はいつも主食、主菜、副菜の割合を3対1対2にしてくれていた事に気づいたのでこれからも感謝して食べていこうと思いました。
- ・自分でバランスを考えて食事を選ぶ大切さを知れた。どうしても献立とかバランスは親とかが考えてくれるから「私には関係ない」って感覚が生まれちゃうけど、受験生で新たなステップにすぐく近い我々だから、この授業の大切さを感じれた。

どの生徒も、よりよい生活習慣にするためにはどうしたら良いか、将来健康に過ごすために今できることは何かをしっかりと考えてくれていました。

ですが、生活習慣や食事の改善を実践するには家庭の協力が欠かせません。ぜひ家庭でも声かけや食事面でのサポートをお願いします。