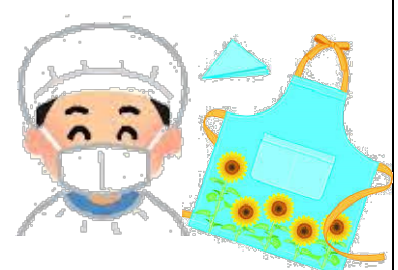




給食だより

令和6年(2024年)7月25日
 札幌市立中沼小学校
 札幌市立札幌北小学校

月	火	水	木	金
<p>〈8月予定献立〉 *果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。 *使用食材については、下記を御覧ください。 *「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。 *牛乳(200ml)は毎日つきます。 *給食当番は、清潔なエプロン、三角巾、マスクが必要です。必ず持たせてください。</p> 				
26日 パスタシーフード トマトソース (えび・いか・あさり入り) フレンチポテト	27日 チキンウインナー ライス 南瓜クロック ブルーベリー ゼリー	28日 豚すき丼 味噌汁 たたききゅうり	29日 背割コッペ 麦入り野菜スープ チキンナゲット きなこクリーム	30日 野菜カレー フルーツ カクテル
			札幌北小6年 給食なし	中沼小6年 給食なし

26日(月)
 <パスタシーフード
 トマトソース(えび・
 イカ・あさり入り)>
 パスタ ベーコン
 えび いか あさり
 ワイン 玉葱 人参
 マッシュルーム セ
 ロリー にんにく
 オリーブ油 パセリ
 小麦粉 カレー粉
 トマト ソース 醬
 油 オレガノ 鶏が
 らスープ
 <フレンチポテト>
 フレンチポテト 油
 塩 こしょう

27日(火)
 <チキンウインナー
 ライス>
 胚芽米 大麦 バター
 ワイン トマトジュース
 玉葱 人参 チキンウ
 ンナー(豚肉・鶏肉) グ
 リンピース サラダ油
 ケチャップ 塩 こしょ
 う
 <南瓜クロック>
 南瓜 じゃがいも 玉葱
 スkimミルク 砂糖 パ
 ン粉 塩 小麦粉 油
 <ブルーベリーゼリー>
 ブルーベリー 砂糖 寒
 天

28日(水)
 <豚すき丼>
 ご飯 豚肉 白滝 玉
 葱 竹の子 たもぎた
 け 砂糖 醬油 酒
 みりん ほつれん草
 <味噌汁>
 豆腐 わかめ 長ねぎ
 味噌 だし汁(昆布・
 ムロ)
 <たたききゅうり>
 きゅうり 醬油 砂糖
 ごま油 ごま

29日(木)
 <背割コッペ>
 <麦入り野菜スープ>
 ベーコン 人参 玉葱
 キャベツ セロリー
 パセリ 大麦 醬油
 ワイン 鶏がらスープ
 <チキンナゲット>
 鶏肉 おから 醬油
 小麦粉 片栗粉 砂糖
 油
 <きなこクリーム>
 豆乳 きなこ 砂糖
 コーンスターチ 塩
 バター

30日(金)
 <野菜カレー>
 ご飯 豚肉 ワイン
 南瓜 人参 玉葱 セシ
 ロリー インゲン
 めじ りんご 生姜
 にんにく トマト カ
 レールウ 小麦粉 カ
 レー粉 ソース ケチ
 ャップ 醬油 鶏がら
 スープ シナモン サ
 ラダ油
 <フルーツカクテル>
 みかん缶 パイン缶
 桃缶 梨缶 夏みかん
 缶 リンゴジュース



おいしい野菜をもっと食べよう!

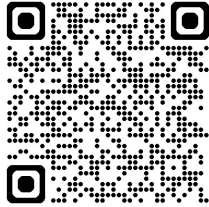
～野菜料理を一日に何皿食べていますか?～

成人の一日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、野菜のおかず5皿程度に相当します。令和4年に行った「札幌市健康・栄養調査」の結果では、札幌市民(成人)が一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。野菜のおかず1皿程度です。
子どもの野菜摂取目標量は300g以上で、大人と同じく野菜のおかず5皿程度に相当します。
 北海道産の野菜が旬で最もおいしい今、いつもの食事に野菜のおかずをもう1皿プラスして、より健康的に、食卓を豊かにしてみませんか?



★ 給食では 2皿分の野菜料理 ★

札幌市学校給食栄養士会ホームページにレシピが掲載されています。



給食を一食きちんと食べると2皿分=100gの野菜が摂取できるように献立を考えています。

子どもたちに人気の野菜メニューは、磯和え（茹でた野菜に海苔と醤油を和えたもの）・たたききゅうり・ナムル・ほうれん草とベーコンのサラダ・イタリアンスープ・かぼちゃコロッケなどなど。野菜たっぷりのミートソースやドライカレーも、大人気です。是非、御家庭でも給食レシピを参考にしてください。

札幌市民は野菜が不足気味です！



栄養たっぷり 夏野菜を食べよう！



夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、枝豆、ゴーヤなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。



ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦み成分の「ククルピタシン」などが、活性酸素の生成を抑制する抗酸化物質で、「夏バテ」解消に役立ちます。



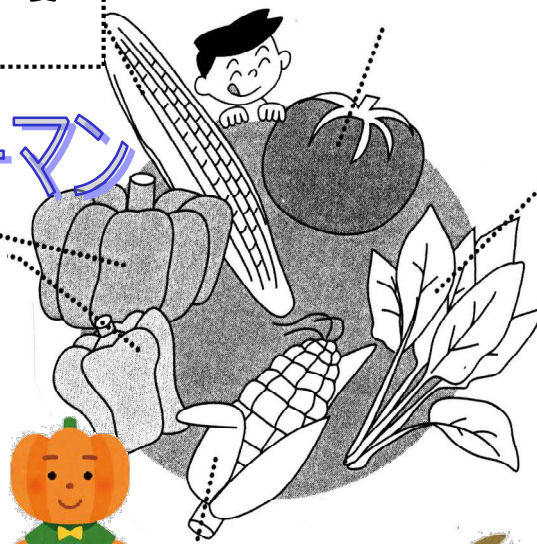
トマト

太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色素は、「リコピン」というカロテンの一種です。

リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きがをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」解消に役立ちます。

かぼちゃ・ピーマン

黄色やだいたい色の色素は「β-カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があります。「夏バテ」解消に役立つとともに、皮膚を美しく保ちます。



モロヘイヤ

ビタミンA・B群・Cを豊富に含み、特にβ-カロテンは、ほうれん草の2.5倍と多く、ビタミンB1とB2は体力増強や疲労回復に効果があります。

また、ビタミンB6や葉酸も免疫力を強化します。特に、きざむと出るヌルヌル成分「ムチン」は胃粘膜を保護し、消化吸収を促進させ、「夏バテ」解消に役立ちます。

とうもろこし

とうもろこしの胚芽には、リノール酸やビタミンB1・B2・B6・Eが多く含まれ、たんぱく質、脂肪、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

特に、ゆでても損失しにくいビタミンB2は、身体の成長と細胞の再生を助けます。

