



2026. 7. 24
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校

8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、平成16年から8月を野菜摂取強化月間と定め、野菜摂取の増加を図り栄養バランスのとれた食生活を実践してもらおうと取組を行っております。野菜摂取量の目標量は350gですが、札幌市健康・栄養調査では、300gにもとどいていないという結果です。70歳代以上の方々が300gを超えているのが現状です。野菜350gは、70gの野菜料理5皿にあたります。ご家庭でも1日5皿分の野菜料を目標にできるといいですね。

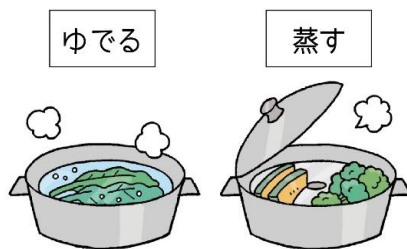
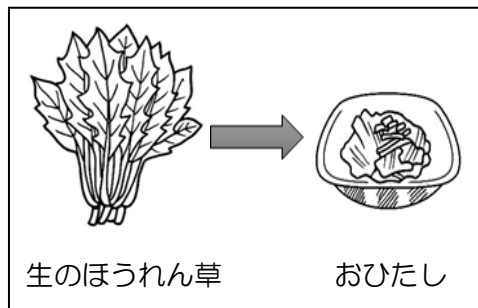
給食では、野菜カレーなど野菜を意識した献立や西区産の小松菜など地産地消と合わせて使用する予定です。

野菜をたくさん食べるコツ

① 加熱する

野菜は、加熱調理をするとカサが減り、たくさん食べることができます。野菜炒めを大皿で食べると140g（2皿分）の野菜がとれます。

例）野菜のしゃぶしゃぶ、ミネストローネ、ポトフ、煮物など。



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

1日野菜料理5皿がめやす！

1日350g ÷ 5皿
= 1皿70gの野菜料理



Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



② 冷凍野菜を利用する

料理の彩りや時短料理に。手軽に使える冷凍野菜を上手に利用しましょう。

例）ほうれん草、ホールコーン、ブロッコリー、いんげん、むき枝豆などを料理の彩りに。冷凍かぼちゃ、ブロッコリーを加熱して冷まし、ドレッシングやマヨネーズで和えてサラダに。

野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。





野菜をつかった給食メニュー



《材料4人分》

ほうれん草	60g (2株)
もやし	200g (1袋)
にんじん	30g (1/4本)
ハム	1枚
A	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 小さじ1
	豆板醤 少々
ごま油	小さじ1/3
白ごま	大さじ1/2

《作り方》

- ① Aを加熱し、タレを作り冷ましておく。
- ② にんじんは千切りにしてゆで、ほうれん草、もやしもゆでて水にとり、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- ③ 千切りにしたハムと②の野菜をタレとごま油で和え、白ごまを加えて仕上げる。

※給食では、衛生面に配慮して野菜は切ってからゆでています。



8月のよていにन्दて

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
始業式 	◎★背割りコッペパン ★コーンクリームスープ フランクチリドック くだもの ● <u>スキムミルク</u> /●コーン パーコン 玉ねぎ にんじん パセリ <u>バター</u> 牛乳 豆乳 <u>スキムミルク</u> <u>チーズ</u> <u>道産無塩せきウインナー</u> (豚肉 貝カルシウム) 玉ねぎ トマト/●みかん/	厚揚げ入り肉炒め丼 (ホリ草) みそ汁 ミニトマト ●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれん草 厚揚げ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/大根 油揚げ/●ミニトマト/	ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶 ●ソフトラーメン ハム にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ しょうが にんにく ごま/●さつま芋/●パイン/	とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 温州みかんゼリー ●胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/●ホキ <u>山麦粉</u> ●きゅうり ごま/●温州みかん果汁/
31日	1日	2日	3日	4日
野菜カレー フルーツミックス	◎★黒角食パン イタリアンスープ ◎★ハンバーグ 中濃ソース とうもろこし	ごはん 小松菜スープ ひじき入りはるまき マーボーなす	冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンド コロッケ 洋なし缶	★ラムにくのピラフ ★白豆コロッケ くだもの
●精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ にんじん なす いんげん しめじ セロリ りんご しょうが にんにく/●みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶/	● <u>スキムミルク</u> /●パーコン ジャがいも 玉ねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ/●豚肉 鶏肉 大豆 玉ねぎ/●とうもろこし/	●精白米/●ベーコン 小松菜 はるさめ コーン●たけのこ にんじん 豚肉 ひじき <u>山麦粉</u> /●なす 豚ひき肉 にんじん 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく/	●ソフトメン 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/●じゃがいも <u>チーズ</u> 脱脂粉乳 パン粉 米粉 粉末状大豆たん白/●洋なし/	●胚芽米 大麦 <u>バター</u> ラム肉 にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン/●白豆 ジャがいも <u>バター</u> <u>スキムミルク</u> パン粉 米粉 <u>山麦粉</u> /●みかん/

令和8年度「MOTTO 野菜が食べたくなるレシピ」コンテスト

ホームページ



応募フォーム



【応募資格】

西区在住もしくは西区に通学する小学生、中学生及び高校生

【募集期間】 6月中旬～8月28日(金)

- ・応募フォームは8月28日(金) 17:15までに送信
- ・郵送は8月28日(金) 必着

問合せ先 西区保健福祉部健康・子ども課 管理栄養士 Tel011-621-4241

応募条件など詳しくは、フォームで確認してください