

食育通信 第2号

令和7年7月18日発行
豊平ブロック栄養教諭

豊平区の小中学校の栄養教諭から年3回食育通信を発行いたします。食事の重要性や給食レシピなど、食に関する情報を発信しますので、健康づくりにご活用ください。

8月は野菜摂取強化月間です。

だんだんと気温が高くなってきましたが、体調を崩さずに過ごすことができますか？

暑くなってくると食欲がなくなり何も食べたくなくなるという人も多いのではないのでしょうか。しかし、そんなときこそ食べてほしいのが野菜です。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、私たちの健康の保持・増進に欠かせない食品です。野菜を十分に摂取することで、心疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待されます。

どれくらいの野菜を食べたら良いの？

大人が一日に必要な野菜の量は350g以上です。

(小学校3～4年生で280g)



目安として…

- 生野菜なら両手で3杯
- 加熱後なら片手で3杯

野菜をたくさん食べるコツ

- ✓加熱して「かさを減らす」
- ✓汁ものやスープは具沢山にする
- ✓主菜には付け合わせをつける
- ✓副菜を充実させる

野菜に含まれる、私たちの体に必要な主な栄養素

βカロテン

☆皮膚や粘膜の健康を保つ

にんじん



ほうれんそう

ビタミンC

☆免疫機能の維持に役立つ

☆抗酸化作用を持つ

ピーマン



ブロッコリー

カルシウム

☆丈夫な骨や歯を作る

小松菜

春菊



カリウム

☆体内の余分なナトリウムを排出し

高血圧の予防に役立つ

かぼちゃ



えだまめ

食物繊維

☆整腸作用

☆血糖値の安定

キャベツ



ごぼう

オクラ



野菜を美味しく！給食レシピ

小松菜とベーコンのサラダ

カルシウムと鉄分がたっぷりの小松菜とカリカリのベーコンを合わせた和風のサラダです！

<材料> (4人分)

小松菜	120g (4株)
もやし	60g (1/3袋)
ベーコン	30g (2枚)

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	少々

白いりごま	少々
-------	----

《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 小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。

出典：札幌市学校給食栄養士会ホームページ

ごぼうチップサラダ

噛めば噛むほどごぼうのおいしさが広がる、給食でも人気のメニューです。

<材料> (4人分)

ごぼう	80g (1/2本)
揚げ油	適宜
ハム	1枚
キャベツ	100g (2枚)
きゅうり	40g (1/2本)
ホールコーン	20g

A	酢	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	こしょう	少々
	白いりごま	小さじ 1

《作り方》

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしてアク抜きする。
- ② ①のごぼうを水切りして、180℃くらいの油でカラッと揚げ、冷ましておく。
- ③ ハム、キャベツ、きゅうりはせん切りにしておく。
- ④ キャベツ、きゅうりをそれぞれゆでて水で冷まし、水気をきる。ホールコーンも水気をきっておく。
- ⑤ Aのドレッシングで②の半量と④、ハムを和え、器に盛りつける。残りの②を上にかける。



札幌市学校給食栄養士会のホームページにも
レシピが掲載されています。ぜひご覧ください♪

<https://www.s-eiyou.com/kyuusyoku-recipe.html>

