



8月号

札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校 令和8年7月24日(金)

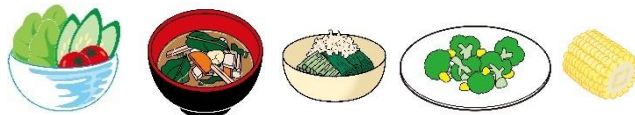
夏休みも毎日!ベジモーニング

「ベジモーニング」は、野菜を表す英語「ベジタブル」と、朝を表す英語「モーニング」を組み合わせた言葉です。豊平区では、「朝食を食べよう」と「野菜の食べる量を増やそう」という取組として、「とよひらベジモーニング」を推進しています。

どうして、朝から野菜を食べるとよいの?

1日に必要な野菜の量は、小学生では300g前後、大人では350g以上とされています。この量を食べることで、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、野菜に含まれる栄養素をしっかりとることができます。

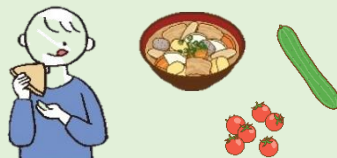
料理に換算すると、野菜料理5皿分程度となります。昼食・夕食だけで5皿分を調理したり食べたりするのは、なかなか大変です。そこでおすすめしたいのが「ベジモーニング」。朝に1皿分だけでも野菜料理を食べることで、1日に必要な野菜の量をクリアしやすくなります。



朝ごはんには、おいしく野菜を食べるには…

以前、朝ご飯に関する学習で「野菜のある朝ご飯を毎日食べるには、どんな工夫をするとよいかな。」と聞いたところ、児童から以下のような意見が出ていました。

- ・サンドイッチにして、野菜も肉もパンにはさんでしまえば、食べやすいし栄養もとれる。
- ・冷凍の野菜(ブロッコリーやコーンなど)も使える。
- ・好きなメニューがあったら、朝ご飯を食べたい気持ちになりそう。
- ・うちの人はいそがしいから、自分で用意できるメニューもあるといい。
- ・ミニトマトやきゅうりは、自分で冷蔵庫から出して食べられる。
- ・前の日の夜ご飯に、野菜の入った味噌汁を多めに作っておいたら、次の朝も食べられる。



朝は忙しく食欲がわきにくいこともあるため、食べやすく、用意しやすいメニューがよいと感じる児童が多いようです。また、色々なメニューを用意しても時間がなければ食べられないので、**早寝早起きして朝ご飯が食べられる時間をつくることも大切だ**と話し合いました。

こりとめーたんのベジモーニング

「こりとめーたんのベジモーニング」の記録用紙を配付しています。朝食と、朝食に野菜を食べる習慣付けのために、豊平保健センターが作成したものです。

朝食を食べたり、朝食に野菜を食べたりすると、記録用紙にあるりんごマークにシールを貼ることができます。(イラストでも OK です。)

夏休み中の健康的な生活習慣づくりのために、御家庭でぜひ活用してください。



給食時間に教室を回っている時、児童から「今日のこのメニューが大好き!」「レシピを教えてください!」「また出してください」などと声を掛けられることが多くあります。子学校の西岡北小に伺って一緒に給食を食べる時も、「また食べたい給食メニュー」の話題で盛り上がります。

「揚げパン」「アイスクリーム」などの定番人気だけでなく、意外にも野菜メニューについて「食べたい!」と言われることが多くあります。

・たたききゅうり…乱切りにしたきゅうりを醤油・ごま油・少量の砂糖で30分ほど漬けて作ります。
たたききゅうりが出る日は、おかわりに行列ができています。

・おひたし、磯和え…茹でた青菜ともやしを醤油で和えて、のりや鰹節を混ぜて作ります。
「野菜は苦手だけど、給食のおひたしと磯和えは食べられる」という子も多いです。

・豚汁…好きな味噌汁について聞くと「やっぱり豚汁でしょ!」と答える児童が多いです。
給食の豚汁は、大根、人参、ごぼう、ねぎ、じゃがいもが入っています。
赤みそと白みそで味つけし、すりおろししょうがを少量入れるのもポイントです。



札幌市学校給食栄養士会のホームページにも、おすすめの野菜メニューのレシピがいくつかのっていますので、夏休みにはぜひ御家庭でも、給食の野菜メニューにチャレンジしてみてくださいね。

ホームページ URL → <https://www.s-eiyou.com/index.html>

8月24日～9月4日の予定献立

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	ごはん さつまい やさいはるまき おかかふりかけ	よこわりパンズ キャロットポタージュ ハンバーガー みかん	やさいかレー すいか 	海そういりひやしラーメン きなこポテト パイン缶
胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 コーン パセリ/いわし でん粉 米粉 じゃがいも 油/水あめ ぶどう糖 レモン 寒天等/	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/キャベツ ひじき 豚肉 玉ねぎ 春雨 人参 小麦粉 オイスターソース 油/しらす干し かつおぶし のり ごま/	よこわりパンズ 卵 小麦粉/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ 小麦粉 牛乳 豆乳/鶏肉 豚肉 玉ねぎ でんぶん 油 等/みかん/	精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす いんげん しめじ じゃがいも りんご しょうが にんにく 小麦粉 油/すいか/	ソフト麺 人参 もやし きゅうり 人参 くらわがめ きざみ昆布 ごま/じゃがいも きなこ 砂糖 油/パイン缶/
31日	1日	2日	3日	4日
わかめごはん こまつなとこうやどうふの みそ汁 メンチカツ	ぶたミックスどん だいこんとあぶらあげの みそ汁 たたききゅうり	くろコッペパン しおワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	ごはん けんちん汁 ほっけフライ のりのつくだに	パスタシーフードトマトソース あおのりポテト
胚芽米 大麦 わかめ ごま/高野豆腐 小松菜 みそ/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚バ ー でん粉 パン粉/	精白米 豚肉 小麦粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 じゃがいも ごま/大根 油揚げ みそ/きゅうり ごま/	くろコッペパン 卵 小麦粉/ワタンスープ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/鶏肉 植物性蛋白 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 クラッカー粉 コーンフラワー 米粉 油/とうもろこし/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこん にやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ほっけ パン粉 小麦粉 イーストフード コーンフラワー 砂糖 等/のり ひじき 水あめ/	ソフト麺 ベーコン えび あさり いち 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ トマト 小麦粉 油/じゃがいも あおのり 油/

*牛乳は毎日 200mL が 1 個付きます。*市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合もありますので御承ください。*海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かにが混入している場合があります。*食物アレルギーにかかわらない調味料・だしについては表示していないものがあります。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。御希望の方は学校にお知らせください。