

ランチタイム

2026年7月24日発行
札幌市立日章中学校
札幌市立幌東中学校

8月

野菜の色別パワー

野菜や果物の天然の色には、体によい働きをする独特の効用があります。

8月31日は、野菜の日です(8月31日=8^{やま}3^{きい}1)。厚生労働省では、健康を維持するために1日350g以上の野菜を食べることをすすめています。

 黄 ベータ β-カロテン (カロチン)	「β-カロテン」は、カロテノイド色素(植物などに含まれる赤や黄の色素)のひとつです。緑黄色野菜に多く含まれていますが、特に、にんじんには多く、炒めたときに鍋やフライパンにつく、だいたい色や濃い黄色がβ-カロテンの色です。 β-カロテンは、油といっしょに摂取すると体内への吸収率が高まるので、炒め物や揚げ物などにして食べると効果的です。 β-カロテンの主な働きは、免疫力を高めたり、細胞のがん化を促進する過酸化脂質の生成をおさえたり、皮ふや粘膜を健康に保つなどです。	
 赤 リコピン	トマトの赤い色は、「リコピン」といい、カロテノイド色素のひとつです。 リコピンは、老化の原因となる物質の生成をおさえる働きやがんを予防する作用があるといわれています。 リコピンは、スイカにも含まれています。	 
 緑 クロロフィル	植物や藻類に含まれる緑色の色素で「葉緑素」ともいいます。 ピーマンやほうれん草などの緑色の野菜を中心に多く含まれていて、コレステロール値を下げたり、貧血の改善や予防に効果があるといわれています。	 
 紫 アントシアニン	なすやブルーベリーに含まれている紫色の色素は、「アントシアニン」です。ぶどうや赤キャベツにも含まれていて、疲れ目に効果があるなど、目の機能を向上させる働きや肝臓の機能を高める働きがあります。 また、血圧を上昇させる酵素の働きを阻害することが、最近の研究によって明らかになってきています。	
 茶 ケルセチン (クエルセチン)	玉ねぎのクリーム色や茶色は、「ケルセチン」です。植物に多く含まれているフラボノイドといわれる色素の一種です。 ケルセチンは、血液の循環をよくしたり、動脈硬化を予防する働きがあるといわれています。	

8月の 予定献立表



- 献立の下に書いてあるのは、主に使用する食材です。調味料や油、だし汁、少量の食材などは記載しておりません。
- 揚げ油は、毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

月	火	水	木	金
8/24 始業式 肉炒め丼 (厚揚げ入り) みそ汁 メロン 米/豚肉・厚揚げ・たけのこ・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・玉ねぎ・トウバンジャン・りんご・菜種油・じゃが芋でん粉・ごま・ごま油 /大根・油揚げ・みそ /メロン	25 チリドッグ(背割りコッパ・ソーセージ) コーンシチュー みかん パン/ソーセージ・トマト /とうもろこし・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・鶏ガラ /冷凍みかん	26 ごはん 和風そばろ みそ汁 いわしのハンバーグ 米/鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・ひじき・みそ /小松菜・高野豆腐・みそ /いわしのハンバーグ	27 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロッケ みかん ソフトめん/油揚げ・しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・しょうゆ /チーズフォンデュサンドコロッケ /みかん	28 チキンライス 白花豆コロッケ 洋梨シロップ漬け 胚芽米・大麦・バター・鶏肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト /白花豆コロッケ /洋梨
31 野菜カレー フルーツミックス 米/豚肉・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・りんご・トマト・小麦粉・鶏ガラ・菜種油・しょうゆ /缶詰(みかんシロップ漬け・パイナップルシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・夏みかんシロップ漬け)	➤ 「カラフトししゃも」や「カレイ」の内臓の中や「あさり」、「しらす干し」、「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「昆布」などの海産物全般に小さなエビやカニ、タコなどが混入している場合があります。 ➤ カレイの唐揚げ、いわしカリカリフライ →まれに魚卵が含まれている場合があります。			

食のことうざ

だいこんあたま じり
大根頭にごぼう尻



大根は頭の方がおいしく、ごぼうはお尻の方がおいしいという意味です。大根は先の方が辛いので、頭の方が甘く感じられます。また、ごぼうは、お尻の方が組織がやわらかいので、このようにいわれます。