

きゅうしょくだより

8月は野菜摂取強化月間です！

8月31日は8（や）・3（さ）・1（い）の日にちなんで、札幌市の健康づくり計画『健康さっぽろ21』では、8月を「野菜摂取強化月間」とし、野菜の積極的な摂取をすすめています。

野菜摂取目標量・・・成人で1日 **350g**

1日に食べている野菜の量・・・平均 **284g**（札幌市健康栄養調査より）



目標の350gまであと約70g！あと野菜のおかず1皿です。

9月は、食生活改善普及運動月間です。

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和6年度の食生活改善普及運動は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」に、焦点を当てた運動を重点的に展開します。

8月 よていこんだて

▲…代替食適応献立

月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
ぶたすきどん みそしる たたききゅうり 大谷地小 給食なし	チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ ▲ブルーベリーゼリー	ゆであげシーフード トマトソース もりあわせサラダ	やさいかレー フルーツカクテル	くろコッペパン むぎいりやさいスープ チキンナゲット えだまめ
白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれんそう/豆腐、塩わかめ、長ねぎ/きゅうり、白ごま	米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ/かぼちゃコロッケ/ブルーベリーゼリー	スパゲティ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース/ミニトマト、きゅうり	白飯、豚肉、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、カレー粉、カレールウ、中濃ソース、ウスターソース、トマト缶詰、ケチャップ/みかん缶詰、パイナップル缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんごジュース	黒コッペパンベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、おおむぎ/チキンナゲット/枝豆