

きゅうしょくだより

令和8年7月24日
札幌市立大谷地東小学校

8月は野菜摂取強化月間です。

札幌市では、もっと野菜を食べる習慣をもってほしいと『健康さっぽろ21』推進の一環として8月を野菜摂取強化月間としています。成人の一日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、野菜のおかず5皿程度に相当します。令和4年に行った札幌市健康・栄養調査結果では、市民（成人）が1日に食べている野菜の量は平均284gでした。目標の350gまではあと約70g、野菜のおかず1皿程度です。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、「血糖値の上昇を穏やかにする」「コレステロールの吸収を阻害する」といった働きが期待できることから、生活習慣病の予防に効果的です。

ご家庭でも、健康づくりや生活習慣病予防のために野菜料理は1日に5皿を目安に、毎日の食事に積極的に取り入れてみてください。

また、8月31日は「野菜の日」です。野菜の日にちなみ、夏野菜をたっぷり使った夏野菜カレーを出します。

350gはどれくらいの量？

野菜の料理では

5皿分



生の状態では

緑黄色野菜は
両手に1杯



その他の野菜は
両手に2杯



水分補給のポイント

体重の約60%（子どもは約70%）を占めている水分。汗をかいた時はもちろん、座って息をしているだけでも体の水分は失われています。暑さが増し、汗をかく量が増えていくこれからの時期、上手に水分補給をすることが元気に過ごすポイントです！食事と睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

- ＊朝起きたら、まず水分補給！
- ＊外遊び、スポーツの前後に水分補給！
- ＊お風呂の前後に水分補給！
- ＊夜寝る前に水分補給！

一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができません。
こまめに少量の水分を摂取するようにしましょう。

のどが渴く前にコップ
1杯の水分補給を！

水か麦茶がおすすめ





8月 よていいこんだて



月	火	水	木	金
24 ごはん けんちんじる ほっけフライ のりのつくだに	25 くろコッペパン しおワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし	26 ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ	27 パスタ シーフードトマトソース あおのりポテト	28 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
白飯/鶏肉・酒・豆腐・つきこんにやく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・しょうゆ・塩・削り節・昆布/日本海産ほっけフライ・なたね油/もみのり・ひじき・しょうゆ・酒・みりん・てんさい糖・水あめ	黒コッペパン/ワンタン皮・豚肉・酒・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/チキンナゲット・なたね油/とうもろこし・塩	白飯/豚肉・酒・さつまいも・豆腐・板こんにやく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・赤みそ・白みそ・削り節・昆布/野菜春巻・なたね油/しらす・酒・しょうゆ・塩・てんさい糖・糸かつお・切りのり・青のり・白ごま	ソフトパスタ・ベーコン・えび・白ワイン・いか・あさり・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・塩・黒こしょう・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ/じゃがいも・なたね油・塩・青のり	胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・塩・ベーコン・ごぼう・たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールコーン・パセリ・サラダ油・しょうゆ・黒こしょう/いわしのカリカリフライ・なたね油/つぶつぶレモンゼリー
31 なつやさいカレー れいとうみかん	8月は給食室の室温が高く衛生管理が難しいため、通常の給食よりも作業手順の少ない献立を組み合わせた猛暑対応献立となっています。 ●牛乳は毎日つきます。 ●予算や青果物の流通の関係等で、果物や使用食材が変更になることがあります。 ●ししゃも、わかめ、あさり、のり等の海産物には、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。少量でもアレルギー症状を発症する恐れのある場合はお気を付けください。 ●給食では、揚げ油を数回使いまわします。ご承知おきください。			
白飯・豚肉・赤ワイン・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・トマト缶詰・ケチャップ・しょうゆ・塩・黒こしょう・シナモン・鶏がらスープ/冷凍みかん				



★給食クッキング★ ほうれん草蒸しパン

～材料（4人分）～

ほうれん草	60g（2株）
小麦粉	60g
ホットケーキミックス	60g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
牛乳	60g
バター	大さじ1
砂糖	大さじ2
アルミカップ	4枚

作り方

- ① あらかじめバターを湯せんし、溶かしておく。卵を攪拌する。
- ② ほうれん草は茹でて水気を切り、牛乳とあわせてミキサーにかける。
- ③ ボウルに小麦粉・ベーキングパウダー・ホットケーキミックスを入れ、空気を含ませるようによく混ぜる。
- ④ ③の中に①・②・砂糖を入れ混ぜる。
- ⑤ 4つのアルミカップに分けて入れ、強火で15～20分くらい蒸してできあがり。

夏休みのおやつにおすすめで



※ほうれん草は、茹でてから冷凍し凍らせた状態ですりおろすとミキサーを使わなくても作ることができます。