

給食だより



令和2年8月7日

札幌市立陵北中学校

8月号

例年より短い夏休みのスタートです。暑い日もまだ続くと思いますが、冷たいものの飲みすぎ・食べすぎには注意しましょう。食事・睡眠もしっかりとって、夏バテを予防し、充実した生活を送ってください！

野菜の日<8月31日>

1日 350g(約5皿)の
野菜を食べよう！

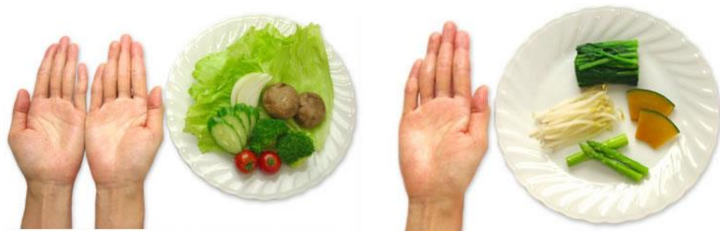


野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量をとることができません。1日に食べた量は350g以上です。また、350g以上のうち、緑黄色野菜を120g以上、淡色野菜を230g以上食べることが理想的とされています。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、からだの調子をととのえる働きがあります。また、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立ちます。野菜をしっかり食べる食生活を心がけましょう。

1日 350g以上の野菜を食べるには・・・

1食当たり **生野菜なら両手1杯** ・**加熱した野菜なら片手1杯** を食べることを目安にしましょう。



野菜をたくさん食べるコツ

1. 野菜料理は**毎食1皿以上**を習慣に。
2. **加熱**してかさを減らして食べやすく。
3. **つけ合わせの野菜**も残さずに。
4. **作り置き**で野菜料理の活用を。
5. 外食は1品ものより**定食**を。



野菜を食べましょう！と

いわれるのはなぜ??

野菜に多く含まれるビタミンやミネラルなどは、直接エネルギー源になったり、体をつくる材料となったりするものではありません。

しかし、**コラーゲンの生成**を助ける、体内に発生した**活性酸素**を取り除く、**ホルモンの生成**を助ける、**栄養素の吸収**を助けるなど、重要な役割を担っています。大切な栄養素を豊富に含む野菜ですが、摂取量を見てみると、どの年代も不足の傾向があり、特に若い世代の野菜不足が目立ちます。

いつもの食事にもう一品！

簡単給食レシピ～ハムコーンサラダ～

<材料> (4人分)

- ・ハム 40g (4枚)
- ・ホールコーン 100g
- ・キャベツ 100g (葉2枚)

<作り方>

- ① キャベツはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ② ハムはせん切りにする。
- ③ Aの調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④ 水気をきった①と②、ホールコーン、ドレッシングをよく和える。



※ 給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。

A {

- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・洋からし 少々

8月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。



陵北中

月	火	水	木	金
24 始業式 	25 少し早めの野菜の日 野菜カレー たたききゅうり パイン缶 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげん しめじ セロリー りんご しょうが にんにく 油 小麦粉 カレールウ/きゅうり ごま油 白ごま/パイン缶	26 定期テスト 	27 ごはん 麻婆豆腐 揚げえびシュウマイ 磯和え 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ オイスターソース ごま油 でん粉/えびシュウマイ/小松菜 もやし もみのり	28 冷麦 とり天 すいか 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 でん粉/すいか
31 野菜の日 たきこみいなり 豚肉の バーベキューソース からし和え	1 ピリ辛チキン丼 味噌汁 冷凍みかん	2 角食 麦入り野菜スープ ほっけのごまフライ チョコクリーム	3 ごはん スンドゥブチゲ かれのい唐揚げ +天つゆ ナムル	4 ゆであげ ミートソースパスタ 小松菜と ベーコンのサラダ ハスカップゼリー
米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま/豚肉 小麦粉 でん粉 油 しょうが にんにく 玉ねぎ/ハム 小松菜 もやし	鶏肉 しょうが 小麦粉 でん粉 油 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ビーマン オイスターソース にんにく/高野豆腐 小松菜/冷凍みかん	ベーコン 人参 玉ねぎ キヤベツ セロリー パセリ 大麦/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 黒ごま 油/豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ	豆腐 豚肉 しょうが にんにく 油 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ にら/かれのい唐揚げ でん粉/ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 白ごま	乾燥パスタ オリーブ油 油パセリ 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆水煮 マッシュルーム セロリー しょうが にんにく 小麦粉 トマトピューレ/ベーコン 小松菜 もやし 油 白ごま/ハスカップゼリー

* 果物は、気候や価格によって変更になることもあります。果物アレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。



* 給食時間を清潔に過ごすために、**ランチマット・ハンカチ** を忘れずに用意してください。
(当番の時は**清潔なエフロン・帽子・マスク**の着用を忘れずに！)

8月31日(月)は野菜の日です！

給食では **25日(火)**に野菜がたくさんとれる「**野菜カレー**」をみなさんにお届けします。
いつものカレーの食材～玉ねぎ、人参、セロリー、りんご、にんにく、生姜～の他、「**かぼちゃ、なす、さやいんげん、しめじ**」を**プラス**した野菜たっぷりカレーです。

また **31日(月)**の給食にも、多くの野菜が使われています。
素材の味を楽しみながら味わって食べてくださいね。



食欲不振にならないために…



水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物を飲みすぎないようにしましょう。また、冷たいものの食べすぎ、飲みすぎは、胃腸が冷えて消化機能が低下し、胃もたれや下痢などの原因に。体の冷えは体調不良につながります。冷房のあたりすぎにも要注意です。

食事は、酸味のあるものやスパイスのきいたものなど、味に変化をつけることで食欲増進！たんぱく質やビタミン B1、クエン酸を多く含む食べ物は夏バテ予防に効果があります。