

# 8月 給食だより

令和6年(2024年)7月25日  
札幌市立陵陽中学校  
札幌市立八条中学校

## 8月は「野菜摂取強化月間」です。

8月31日は「野菜の日」です。札幌市民全体を見ると「あと一皿、野菜の料理をプラス」すると、必要な野菜の量=350gになります。野菜は加熱するとかさが減るので、沢山食べた感じがなくても多くとる事が出来ます。今月は、規則正しい生活と野菜の摂取について意識してみましょう。

1983年 全国青果物商業協同組合連合会等9つの団体が  
8月31日を「野菜の日」に制定しました。  
札幌では2004年に8月を「野菜摂取強化月間」と決めました。  
暑い日は、火を使う料理は大変ですが、野菜不足による  
夏バテ・体調不良・けが等ならないように意識してとるように  
しましょう。健康・成長に夏休みはありません。  
毎日350gとりましょう。「1日3回ベジだべさ」(今年度の標語)



野菜の日は、いつから?

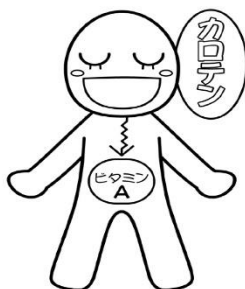
## <予定献立> \*牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
26 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ みかん	27 冷しきつねうどん 星のコロッケ 枝豆	28 チキン ウインナーライス レバー入りメンチカツ フルーツミックス	29 野菜カレー たたききゅうり	30 横割りバンズパン ポーククリーム シチュー フィッシュバーガー 盛り合わせサラダ
豆腐、豚挽肉、長ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤、人参、干し椎茸、みそ、オイスターソース、ごま油、でん粉/豚肉、鶏肉、キャベツ、長ネギ、玉ねぎ、にら、大豆、でん粉、油	油揚げ、しいたけ、ほうれん草、長ネギ/じゃが芋、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小麦粉、パン粉、コーンフラワー、でん粉、炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄、油	胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、レバー入りチキンウインナー、玉ねぎ、人参、グリーンピース、マッシュルーム/牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚肉、でん粉、大豆、パン粉、小麦粉、油/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)	豚肉、南瓜、なす、さやいんげん、しめじ、玉ねぎ、人参、りんご、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、きゅうり、ごま	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/たら、パン粉、小麦粉、トウモロコシでん粉、じゃが芋でん粉、サツマイモでん粉、ライ麦、コーンフラワー、大豆、油/ブロッコリー、ミニトマト、きゅうり、マヨネーズ

\*わかめ、すりみ、あさり、しらすなどに、エビ、カニなどの魚介類が混入している場合があります。

### <お試しください>

レンジで加熱した野菜に、かつお節としょう油を混ぜればおひたしになりますし、ツナ缶やレンジで加熱した鶏肉等を足してさっと混ぜてサラダにするのも良いでしょう。ほうれん草や小松菜は、おひたしやサラダのどちらとも相性が良いので特におすすめです。(キャベツ・白菜・かぶ・もやし・人参・ブロッコリーもプラスしてみましょう。)



## 体内でビタミンAに変身!!

植物性食品には、ビタミンAがそのまま含まれてはいません。カロテンという成分が含まれていて、必要に応じて体内でビタミンAに変化するのです。カロテンにはいくつかの種類がありますが、緑黄色野菜に多く含まれているベータカロテンが有名です。

## カロテン

