

ぱくぱくたいむ



令和元年(2019年)8月30日

札幌市立栄町小学校

札幌市立栄緑小学校

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30日までの1か月を「食生活改善普及運動」月間としています。日頃の食生活を見つめ直し、さらに良い食生活を考えるきっかけを作るための取組です。厚生労働省の重点と同様に、札幌市でも「主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事」を基本テーマとし、①野菜摂取、②減塩、③乳製品摂取の3点に特に力を入れています。

食事をおいしく バランスよく～主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事～

食事の栄養バランスを考える方法はいくつか挙げられます。その中でも、料理を主食・主菜・副菜に分類して考える方法が御家庭でも取組みやすいと思います。

主食：ごはん・パン・麺類【炭水化物】
主菜：肉・魚・卵・大豆製品など【たんぱく質】
副菜：野菜【ビタミン・ミネラル】



分類の方法は、これまで給食便り等で御紹介させていただいたこともあるので、御存知の方も多いと思います。お弁当や外食の時には使いやすい方法です。

副菜は2品が理想です。さらに、乳製品や果物をとるとバランスが良くなります。



毎日プラス1皿野菜



プラス1皿(約70g)で、成人に必要な摂取量 350g を達成できます。

ミニトマト1個で約10g、ピーマン1個で約35g、きゅうり1本で約100gです。色々な野菜を組み合わせると350g以上とれることが理想です。

おいしく減塩1日マイナス2g



目標とする「-2g」の塩の量は、小さじ約1/3です。

味付けが物足りないと感じる時は、しょうがやにんにく、こしょう、カレー粉、レモン汁、酢などを活用してみましょう。

給食でも、今年度から減塩に取り組んでいます。

毎日のくらしに with ミルク



20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとる習慣がないそうです。高校入学や一人暮らしを境として牛乳の摂取量が減ってしまうようです。

そのまま飲むのが一番手軽ですが、シチューやチャウダーなど料理にするのもおすすめです。

献立紹介～フードリサイクル作物が登場！～

9月18日に、フードリサイクル堆肥で栽培されたとうもろこしが、給食で登場します。現在南区で栽培されており、7月のレタスに引き続き今年度2回目のフードリサイクル作物です。天候等の影響が心配されますが、今年は無事に提供できるよう願っています。



9月予定献立(栄町小学校)

牛乳は毎日つきます。 予定献立は諸事情によって変わることがあります。
 * しゃもは、子持ちしゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
 * あさり、わかめ、しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。* かれいは、子持ちの場合があります。

月	火	水	木	金
2 ごはん けんちん汁 釧路産たらフライ のりとあさりの佃煮	3 横割バンズ コーンクリームスープ 揚げハンバーグ くだもの	4 タコライス ワカメスープ パイン缶詰	5 お月見献立 冷やしたぬきうどん (えび入り) ごまだんご くだもの 	6 チキンライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス
(鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ)(冷凍釧路産たらフライ)(あさり しょうが のり ひじき 水あめ)	(ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ)(冷凍ハンバーグ)(りんご)	(豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ホールコーン レタス 小麦粉 トマト缶詰)(わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油)	(あさり えび にんじん しゆんぎく ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 鶏卵 つと ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ)(白玉もち 黒ごま)(梨)	(胚芽精米 米粒麦 バター トマト缶詰 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース)(ちくわ チーズ 小麦粉 鶏卵)(みかん 缶詰 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰)
9 スープカレー ほうれん草と ベーコンのサラダ	10 ツイストパン ベーコンシチュー ほっけの オートミールフライ くだもの	11 ごはん スンドゥブ ひじき入り春巻き 磯和え	12 リザーフ給食 { きつねうどん ちくわ天うどん チーズポテト すだちゼリー	13 エスカロップ ほうれん草と シメジのサラダ
(鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく トマト缶詰)(ベーコン ほうれん草 もやし 白ごま)	(ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク)(ほっけ 小麦粉 鶏卵 オートミール パン粉)(ぶどう)	(豆腐 豚肉 しょうが にんにく ごま油 あさり にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら)(冷凍ひじき入り春巻き)(小松菜 もやし のり)	(おつゆ:鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草)(きつねうどん:小揚げ)(ちくわ天:ちくわ 小麦粉 鶏卵)(じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク)	(胚芽精米 米粒麦 バター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく)(ハム ほうれん草 ホールコーン ぶなしめじ 白ごま)
16 敬老の日 	17 たきこみなり すまし汁 豚肉の竜田揚げ	18 フードサイクル 横割バンズ ワンタンスープ醤油 レバー入りメンチカツ とうもろこし 	19 塩ラーメン ごまポテト くだもの	20 スマイル遠足 
	(胚芽精米 米粒麦 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき 白ごま のり)(豆腐 わかめ 干しいたけ 長ねぎ)(豚肉 しょうが かたくり粉 小麦粉)	(ワンタン皮 豚肉 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 玉ねぎ)(冷凍レバー入りメンチカツ)(とうもろこし)	(豚肉 しょうが にんにく メンマ つと もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ)(じゃがいも 白ごま)(早生みかん)	
23 秋分の日 	24 背割コッペ あさりのチャウダー チリドック(フランク) くだもの	25 ごはん 肉じゃが 揚げえびシュウマイ おかかぶりかけ	26 ゆであげミートソース 厚揚げサラダ	27 サーモンピラフ カレーコロッケ ヨーグルト和え
	(あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ)(冷凍ポークフランク 玉ねぎ)(梨)	(豚肉 大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ しらす にんじん 切干大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが)(冷凍えびしゅうまい)(しらす 糸かつお のり 青のり 白ごま)	(スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく)(厚揚げ しょうが かたくり粉 小麦粉 キャベツ きゅうり にんじん ごま油 白ごま)	(胚芽精米 米粒麦 バター 鮭 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ)(冷凍カレーコロッケ)(みかん 缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰 夏みかん缶詰 ヨーグルト)
30 さんまかばやき丼 味噌汁 しょうが和え (さんま かたくり粉 小麦粉 しょうが 白ごま)(じゃがいも 玉ねぎ わかめ)(小松菜 もやし しょうが)	【今月のくだもの】 りんご 梨 ぶどう 早生みかん     “実りの秋”と言われる通り、様々な食べ物が収穫の時期を迎えます。旬の食材は味も良く、栄養価も高いです。御家庭でも、秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。			