



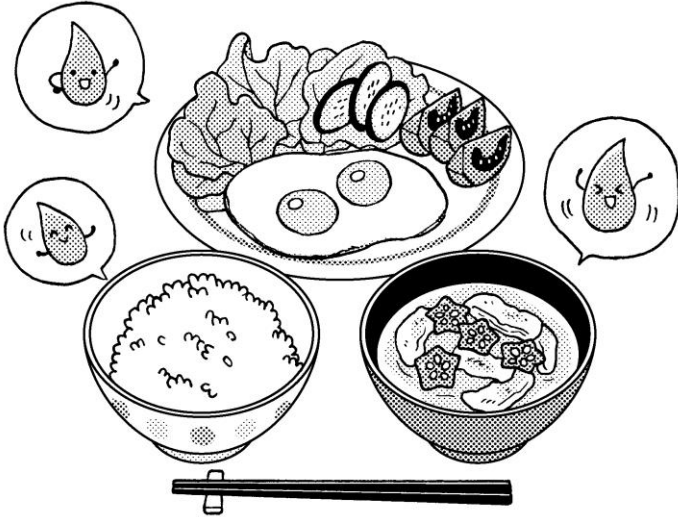
ランチタイム

Lunch Time

令和6年（2024年）7月25日発行
給食だより【8月号】
札幌市立栄南中学校
札幌市立栄町中学校



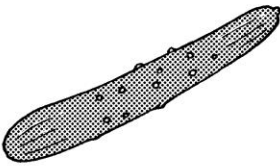
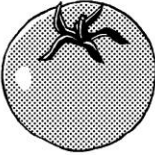


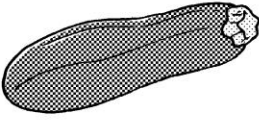
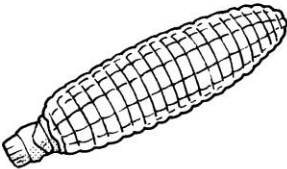
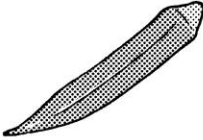
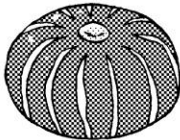



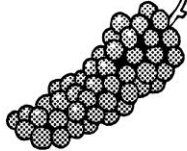
食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる。②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい。③食事からとった水分は体に保持されやすい。などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

©少年写真新聞社2024


..... 野菜や果物の水分の割合

きゅうり  約95%	トマト  約94%	なす  約93%	ピーマン  約93%
ズッキーニ  約95%	とうもろこし  約77%	オクラ  約90%	かぼちゃ  約76%
すいか  約90%	メロン  約88%	もも  約89%	ぶどう  約84%

©少年写真新聞社2024

8月 予定こんだて

栄南中

月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
始業式 	横割パンズパン ボーククリームシチュー フィッシュバーガー フロッコリーとコーンのサラダ	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ 冷凍みかん	冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆	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
	横割パンズパン/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、白ワイン/たらフライ、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン/ハム、フロッコリー、ホールコーン、白ごま	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、ごま油、トウバンジャン、唐辛子、かたくり粉/ぎょうざ、揚げ油/冷凍みかん	ソフトめん、油揚げ、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ、唐辛子/星のコロッケ、揚げ油/枝豆、食塩	米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、白ワイン、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、サラダ油、ケチャップ/レバー入りメンチカツ、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰

※牛乳は毎日200mlつきます。
 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。
 ※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。
 ※主な使用食材を記載しています。アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。

野菜をもっと食べましょう！

札幌市では、令和5年度から令和9年度にかけて取り組む「第4次札幌市食育推進計画」が策定されました。現状では、札幌市の中学生以上の野菜摂取量は281.9gですが、目標値は350g以上に設定されています。

目標値の350gの野菜は、5皿の野菜料理に相当します。毎食1～2皿を目安に、1日で5皿食べると目標達成です。献立にもよりますが、給食には毎食1～1.5皿程度の野菜が入っています。給食のない夏休みには、意識して野菜を取り入れたいものですね。北海道でとれる夏野菜もたくさんあります。とうもろこし・トマト・なす・ピーマンなど、地元でとれた新鮮でおいしい旬の野菜を味わいましょう。

サラダ



おひたし



野菜炒め



貝たくさん味噌汁



野菜の煮物



* 1日3食に分けて食べましょう

朝食を抜いたり夕食を軽く済ませたりすると、1日の必要量をとるのが難しくなります。3食で平均して食べると、無理なく摂取できます。

* 火を通すとたくさん食べられます

生野菜はかさばっているので、たくさん食べたようにも実質は少ないものです。火を通すことでカサが減り、たっぷり食べられます。

つくってみませんか？ 野菜をおいしく給食レシピ



小松菜とベーコンのサラダ

カルシウムと鉄がたっぷり入った小松菜と、ベーコンの風味がきいた和風のサラダです。とっても簡単に作れます！

< 材料 4人分 >

小松菜	4株 (120g)
もやし	1/3袋 (60g)
ベーコン	2枚 (30g)
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	少々
白すりごま	少々

< 作り方 >

- ①ベーコンはせん切りにし、から煎りして油をきって冷ましておく。
- ②小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ③調味料でドレッシングを作る。
- ④水気をきった野菜と①・白すりごま・ドレッシングをよく混ぜて仕上げる。

※給食では、衛生面を配慮して食材をゆでています。小松菜の代わりにほうれん草でもおいしくできます。