



8月 きゅうしよくだより

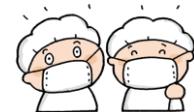
家庭数配付

令和5年7月25日

札幌市立札幌小学校

札幌市立東苗穂小学校

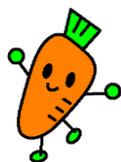
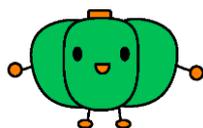
もっと! 野菜を食べよう!



厚生労働省の国民健康づくり対策として展開している「健康日本 21」の中では、野菜の摂取について「一日に野菜を350g食べましょう」と掲げています。しかし、平成30年に実施された「国民健康・栄養調査」での野菜類平均摂取量を見ると、成人男性で約290g、女性で約270gとなっており、達成できていないのが現状です。今のうちから御家庭においても野菜摂取の重要性を知り、積極的に料理に取り入れてみてください。

ビタミンA

目の疲れをとり、皮膚を丈夫にします。また、抵抗力を高め、病気に強い体をつくる働きもあります。脂溶性(油に溶ける性質)の成分なので、野菜を油と炒める調理をすると、効率よく摂取できますよ。色の濃い野菜に多く含まれます。



※この数値は健康的な生活を維持するための目標値のひとつです。

カリウム

ほぼすべての食材に含まれているカリウム。とり過ぎると高血圧やがんの原因になる「ナトリウム(食塩)」の体外への排泄を助けます。また、むくみを軽減したり、筋肉を正常に保つ役割もあります。水溶性(水に溶ける性質)の成分であるため、調理の段階で失われがちです。ゆで汁、煮汁も一緒に食べられるよう工夫をしてみましょう。

食物繊維

食物繊維は、整腸作用があるだけでなく、血糖値上昇の抑制や血中コレステロール値の改善においても注目されています。現在ではほとんどの日本人に不足している成分ですので、積極的に摂取していただきたいところです。

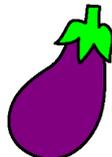
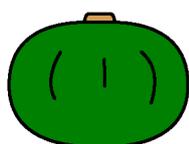
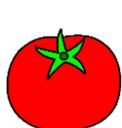
穀物や豆類、夏に美味しいとうもろこしにも多く含まれていますよ。



野菜を美味しく食べよう週間

8月は「野菜摂取強化月間」です!本校では、8月21日~25日の5日間を「野菜を美味しく食べよう週間」とし、給食時間の取組を通じて、子どもたちにもっと野菜に興味をもってもらいたいと考えております。始業式の8月21日には早速、以下の9種類の野菜を使った「野菜カレー」が登場します。

トマト さやいんげん かぼちゃ なす たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく



8月 よていこんだて

月	火	水	木	金
8/21 やまい 野菜カレー たたききゅうり やさい たっぴり♪ 	22 ロールパン あさりのチャウダー ストロポテトサラダ パイン缶	23 ご飯 ひじき春巻き 小松菜スープ マーボーなす	24 ひ 冷やしきつねうどん おお 菁のりポテト つぶつぶレモンゼリー	25 北海道の料理 エスカロップ コールスローサラダ
白飯 豚肉 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 ーりんご しょうが にんに く カレー粉 トマト缶/きゅう り	あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ/ハム キャベツ きゅ うり コーン じゃがいも 白 ごま/パイン缶詰	ひじき春巻き/ベーコン 小松 菜 はるさめ コーン/なす 豚肉 にんじん 長ねぎ 干 しいたけ しょうが にんに く	うどん 油揚げ 干しいたけ ほうれんそう 長ねぎ/じゃ がいも 青のり/つぶつぶレ モンゼリー	米 おおむぎ バター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 全 卵パン粉 たまねぎ にんじ ん しょうが にんにく トマ トピューレ/キャベツ にん じん コーン
 ~野菜をおいしく食べよう週間~				
28 韓国の料理 ビビンバ 揚げギョウザ アップルゼリー	29 ハンバーガー ケチャップソース イタリアンスープ 冷凍みかん	30 あっあ 厚揚げ入り肉炒め丼 みそしる 味噌汁 ミニトマト	31 ひ 冷やしラーメン スパイシーポテト おうとうかん 黄桃缶	9/1 防災給食 救給カレー さつまい パイン缶
白飯 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく に んじん ほうれんそう もやし 白ごま/ギョウザ/りんごジュ ース(濃縮還元) 粉寒天	横割パンズ/レバー入りハン バグ/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ/冷凍みか ん	白飯 メンマ にんじん もやし 小松菜 厚揚げ たまねぎ りんご 白ごま/キャベツ 油 揚げ/ミニトマト	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり コーン にんじん 白 ごま/じゃがいも/黄桃缶詰	救給カレー/鶏肉 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/パ イン缶詰

◇毎回、牛乳 200 mlが付きます。

◇くだもの等は、変更することがあります。

◇献立の下段は、調味料を除いた主な食材を記載しています。(/は料理の区切りです。)

◇海産物(ししゃも、しらす、あさり等)には小さなえび、かに、貝殻が混入している場合があります。



9月1日は札小防災デーです 防災給食を行います



2018年9月6日に発生した、北海道胆振東部地震を教訓に、本校では毎年9月に防災教育を行っています。その一環として防災給食を行います。

予定献立：救給カレー さつまい パイン缶

救給カレーとは



- 水や電気、ガスが使えなくても温めずに食べることができます。
- 容器はそのまま食器として活用でき、かさばらずに片付けられます。
- 成長期の子どものために、栄養バランスが考えられたカレーです。
- アレルギー特定原材料28品目すべてを使用していないため、より多くの人たちが安心して食べることが出来ます。