



# きゅうしよくだより

令和6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!



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいるため、成人で毎日 350g 以上の野菜摂取が目標とされています。令和4年に行った札幌市健康・栄養調査結果では、市民（成人）が1日に食べている野菜の量は平均 284g でした。目標の 350g まではあと約 70g。野菜のおかず 1 皿程度です。生活習慣病を予防するために、野菜料理は 1 日に 5 皿（1 皿約 70g）位を目安に食べることを目指しましょう!



## 8月は野菜摂取強化月間

『健康さっぽろ21』推進の一環として、平成16年から8月は野菜摂取強化月間とされています。学校でも、取組にあわせて29日には9種の野菜を使った「野菜カレー」を提供します。野菜のうまみがたっぷりで美味しいカレーです。この日には、3年生で食育の授業を行う予定です。「野菜をもう少し食べてみようかな」という気持ちをもってもらえると嬉しいです。

## 8月 よていこんだて



月	火	水	木	金
<b>8/26</b> チキンウインナーライス かぼちゃ 南瓜コロッケ ブルーベリーゼリー	<b>27</b> ぶた 豚すき丼 どん 味噌汁(豆腐・わかめ) たたききゅうり	<b>28</b> かぼちゃパン おぎい 麦入り野菜スープ やさい チキンナゲット えだまめ 枝豆	<b>29</b> やさい 野菜カレー フルーツカクテル やさい たっぷり♪	<b>30</b> シーフードトマトソースパスタ も あわ 盛り合せサラダ
米 おおむぎ バター トマト 缶詰 チキンウインナー たま ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ケチャップ/ かぼちゃコロッケ/ブルーベリ ーゼリー-CFE	豚肉 しらたき たまねぎ た けのこ たもぎたけ ほうれん そう/豆腐 わかめ 長ねぎ/ きゅうり ごま	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ おおむぎ/鉄腕チキンナゲット /枝豆	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 小麦粉/フ ルーツ缶詰(みかん パイン 黄桃 なし なつみかん) り んごジュース	スパゲティ パセリ ベーコン えび いか あさり たまねぎ にんじん セロリー にんにく 小麦粉 ケチャップ トマトピ ューレ トマト缶詰/ミニトマト ブロッコリー きゅうり マヨネ ーズ(卵不使用)

- ◇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。

