

8月

給食だより

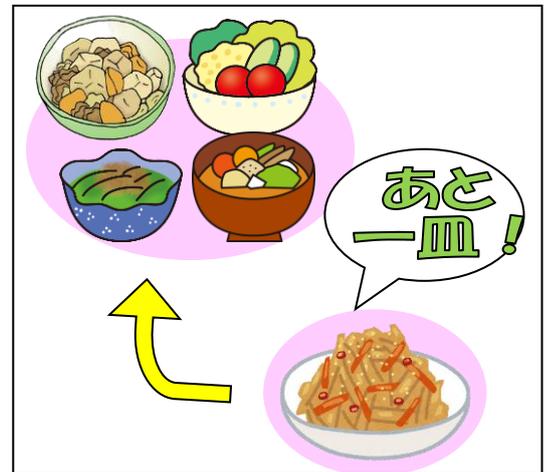


札幌市立明園中学校・札幌市立札幌北中学校

2024・7・25

8月は野菜摂取強化月間です

札幌市では、8月1日～31日を「野菜摂取強化月間」と定めています。札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」の目標では、1日に野菜を(大人)350g以上の摂取としています。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯です。令和4年札幌市健康・栄養調査によると札幌市民の1日の成人の野菜摂取量は、男性289g、女性280gとあと一皿程度足りない状況です。8月は北海道の様々な野菜が旬をむかえます。栄養豊富な夏野菜を食べて暑さに負けず元気に過ごしましょう。



— 夏休みの食事のポイント —

な 何でも食べて
夏バテ知らず



バランスのよい食事は夏バテの予防になります。

つ 冷たいものは
ほどほどに



冷たいものの摂り過ぎは、消化不良の原因にもなります。

や 野菜をたっぷり
食べましょう



不足しがちな野菜を積極的に摂りましょう。

す 好き嫌いを
克服しましょう



食べる意欲はすべての意欲につながります。

み 皆で楽しい
食事時間を



食事の時間を家族のコミュニケーションの場として活用しましょう。

8月の予定献立

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
26 始業式 ・冷やし きつねうどん ・星のコロッケ ・たたききゅうり	27 ・チキンウィナー ライス ・レバー入り メンチカツ ・フルーツミックス	28 ・ごはん ・マーボー豆腐 ・揚げぎょうざ ・冷凍みかん	29 ・横割りパンズ ・ポーククリーム シチュー ・フィッシュ バーガー鱈 ・パイン缶詰	30 ・野菜カレー ・枝豆
油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ネギ・ばれいしょ・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・でん粉/きゅうり・ごま油・ごま	胚芽精米・大麦・バター・トマトソース・チキンウィナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚肉・でん粉・大豆・トマトケチャップ・パン粉・小麦粉/くだもの缶詰(みかん・パイナップル・梨・なつみかん)	豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ネギ・干しいたけ・味噌・オリーブオイル・ごま油・豆腐醬・かたくり粉/キャベツ・玉ねぎ・長ネギ・にら・豚肉・鶏肉・大豆・小麦粉・でん粉	豚肉・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/たら・パン粉・小麦粉・大豆・とうもろこし/でん粉・じゃがいも/でん粉・さつまいも/でん粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー・ケチャップ	豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・ふなしめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレールー・ケチャップ・シナモン

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、

ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。

☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。