

いただきます！ 給食だより

令和2年(2020年)8月7日
札幌市立西園小学校

8月号

1学期が終了します。いつもとは違う夏休み期間です。暑いこの時期、体調を崩さないためにも規則正しい生活習慣を続け、1日3回の栄養バランスのとれた食事をする事を心掛けましょう。

2学期の給食は休み明けの始業式(19日)が開始となります。



8月は野菜摂取強化月間です！

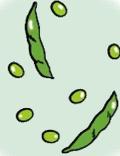
「もっと野菜を食べよう！」(野菜を食べて健康な身体を作ろう！)

大人が1日あたりの野菜の摂取目標量は350g以上、おかず5皿程度になります。平成28年に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均288gでした。目標の350gまではあと約60g。野菜のおかず1皿分です。

夏の健康づくりに夏野菜を！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。

夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜を紹介します。夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててください。

<p>きゅうり</p>  <p>カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ちます。水分が95%以上、水分補給にも役立ち、利尿作用があるといわれています。</p>	<p>トマト</p>  <p>ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれています。野菜の中では糖度が高く、うまみ成分も多いです。</p>	<p>なす</p>  <p>油との相性がとてもよいです。炒めたり、揚げたりすることで、なすの味がまろやかになり大変おいしくなり、エネルギーの補給に役立ちます。</p>
<p>ピーマン</p>  <p>ビタミンCやカロテンが豊富。ピーマンのビタミンCは果肉が厚いため加熱しても損失しにくいのが特徴です。</p>	<p>かぼちゃ</p>  <p>栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれています。野菜に多いカロテンやビタミンCのほかに、野菜の中ではでんぷんやたんぱく質も多く含みます。</p>	<p>えだまめ</p>  <p>豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものを取り過ぎてしまいがちな夏に特に役立ちます。</p>

もっと野菜を食べよう大作戦！

①朝ごはんは必ず食べる！

朝ごはんを食べないと目標達成が難しくなります。作り置きのおひたしや、そのまま食べられるミニトマトなどを利用しましょう。



②生野菜だけでとらない！

サラダだけでとろうと考えると、かさが増えてしまいます。茹でたり、炒めたりすることでかさが減り、食べやすくなります。



③外食では野菜料理のサイドメニューも活用

外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜をもう1品追加して食べましょう。

④主菜に野菜を付け合わせる

肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。



⑤いろいろな種類の野菜を

みそ汁を具たくさんにするなど、いろいろな種類の野菜を少しずつ食べることもよい方法です。



8 月 予 定 献 立

	月	火	水	木	金
主にエネルギーになる 主に体をつくる 主に体の調子を整える			19) 676kcal/102g ごはん マーボー豆腐 ししやものから揚げ ナムル	20) 608kcal/162g ゆであげスパゲティ シーフトマトソース 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー	21) 630kcal/86g とりめし 厚揚げの味噌汁 ちくわチーズつめ揚げ ミニトマト(西区産使用)
			ごはん/砂糖・でん粉・ごま油・油/小麦粉・でん粉・油・砂糖/ごま・砂糖・ごま油 豆腐・豚肉・みそ/ししやも/牛乳	スパゲティ・オリーブ油・油/ごま・砂糖・油/みかんゼリー えび・いか・あさり・ベーコン/牛乳	胚芽米・大麦・砂糖・油/小麦粉・油
			人参・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく/小松菜・人参・もやし	玉ねぎ・人参・パセリ・セロリー・にんにく・ホールトマト/小松菜・とうもろこし/みかんゼリー	玉ねぎ・生姜/小松菜/ミニトマト
	24) 638kcal/26g 冷 麦 ごまポテト 果物(冷凍みかん)	25) 607kcal/57g ラム肉のピラフ ハムシ・タヴァ (いわしの揚げ物) フルーツミックス	26) 689kcal/158g 厚揚げ入り肉炒め丼 玉ねぎの味噌汁 たたききゅうり (西区産きゅうり使用)	27) 641kcal/127g 横割りパン 麦入り野菜スープ レバー入りメンチカツ 大根サラダ	28) 674kcal/185g 野菜カレー あさりカリッとサラダ 果物(ぶどう)
主にエネルギーになる	冷麦・砂糖/じゃがいも・ごま・砂糖・油	胚芽米・大麦・バター・油/小麦粉・でん粉・油/砂糖	ごはん・ごま・砂糖・でん粉・ごま油・油/ごま・砂糖・ごま油	パン/押し麦/レバー入りメンチカツ・油・砂糖/ごま・砂糖・ごま油	ごはん・小麦粉・油/小麦粉・でん粉・ごま・砂糖・ごま油
主に体をつくる	油揚げ・かまぼこ/牛乳	ラム肉/いわし・牛乳/牛乳	豚肉・厚揚げ/油揚げ・わかめ・みそ/牛乳	ベーコン/レバー入りメンチカツ/まぐろ水煮/牛乳	豚肉/あさり/牛乳
主に体の調子を整える	きゅうり・長ねぎ・干しいたけ/果物	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン(緑・赤・黄)・にんにく/にんにく/みかん缶・パイン缶・桃缶・梨缶・りんご缶	メンマ・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく/玉ねぎ・たもぎたけ/きゅうり	人参・玉ねぎ・きゃべつ・セロリー・パセリ/レバー入りメンチカツ/大根・きゅうり・人参	玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・しめじ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・ダイズトマト/きゅうり・きゃべつ・人参・しょうが/果物
	31) 運動会 振替休業日 	加工食品のアレルギー情報 ・ベーコン(豚肉含む) ・27日(木)・レバー入りメンチカツ(小麦・豚肉・牛肉・大豆含む) ・28日(金)・カレールウ(小麦・大豆含む) ★あさり・しらす・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かきが混入している場合があります。			
主にエネルギーになる	★日にちの横の数字は、1食分のエネルギーと野菜の使用量です。				
主に体をつくる	★牛乳は毎日つきます。果物は予定です。				
主に体の調子を整える	★食材や献立につきましては、気象状況や流通により変更することもありますのでご了承ください。				

2020年度 減塩でおいしい 野菜レシピ

札幌市保健所
健康企画課レシピより

野菜をもっと食べましょう



ナムルそうめん

1人分 エネルギー 531kcal 食塩相当量 3.1g 野菜量 90g

材料(2人分)

ゆで卵……………1個
 にんじん……………1/2本
 きゅうり……………1/2本
 もやし……………1/2本

そうめん……………3束
 すりごま……………適宜
 A おろしにんにく……………少々
 塩……………少々
 ごま油……………大さじ2

かけつゆ

めんつゆ(3倍濃縮)……………1/4カップ
 ごま油……………大さじ1/2~1
 酢……………大さじ1/2
 水……………1カップ

作り方

- ①にんじんときゅうりはせん切りにする。きゅうりは塩少々をふって約10分おき、ペーパータオルで水気をふく。耐熱皿ににんじん、もやしを並べ、水大さじ2程度をふりかけ、ふんわりをラップをかけて電子レンジで約2分加熱し、ペーパータオルで水気をふく。
- ②「きゅうり」「にんじん・もやし」をそれぞれAで和え、冷蔵庫で約10分おいて味をなじませる。
- ③そうめんは表示通りに茹でて、流水で洗って水気をきる。
- ④器に③を盛り、2、ゆで卵(輪切り)をのせ、すりごまをふり、かけつゆの材料を混ぜて回しかける。

★夏の定番「そうめん」に野菜をたっぷりのせています。

★お好みの野菜でアレンジできます。