

ねぎまる通信

～毎月19日は「食育の日」～

令和8年(2026年)9月18日

札幌市立新琴似中学校

札幌市立新川西中学校

こんにちは、ねぎまるです。
朝夕の涼しさが心地よい季節になりました。正しい食習慣を意識して、元気に秋を迎えましょう。



9月は「食生活改善普及運動月間」です！

毎年9月は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。令和8年度の基本テーマは「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」です。健康な体づくりのために、特に不足しがちな野菜の摂取量アップを目指しています。野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、体の調子を整える大切な役割があります。まずは、ご家庭で「あと1皿(約70g)」増やす工夫をしてみませんか。

○手軽な生野菜を朝食に

洗うだけで出せるミニトマトやレタス、きゅうりを朝食に少し添えるだけで、手軽に1皿分が完成します。

○具だくさんの汁物にする

味噌汁やスープを作る際、野菜やきのこなどの具材をいつもの「倍」に増やしてみましょう。

○中食にプラス

市販のお弁当やお惣菜を利用する際も、おひたしやサラダなどの野菜の小鉢を1品買い足すだけでバランスが整います。



ヘルシーサマーフェスタが開催されました！

7月22・23日の2日間、札幌サンプラザにて、北区食育展「ヘルシーサマーフェスタ」が開催されました。「もっと野菜を食べよう！」をテーマに、区民の皆さんに食への関心を高めてもらうことを目的として、北保健センターが主催したものです。来場された方は、1日に必要な野菜の量を実物の野菜で計量したり、野菜クイズにチャレンジしたりと楽しみながら、野菜の大切さや、札幌市の学校給食の取組について理解を深めていました。



北区1ブロック栄養教諭・栄養士ブロック会のブースでは、「さっぽろ学校給食フードリサイクル」の取組について、栄養や旬について学べる「野菜図鑑」、野菜に関するクイズを展示しました。



北区まちづくりキャラクター
ほっぴい

給食で人気の野菜レシピの配付も大変好評でした。野菜は加熱することで、一度に食べる量を増やすことができます。給食では、スープにたっぷりの野菜を入れたり、味付けを工夫したりして子どもたちが野菜を摂取できるようにしています。裏面に給食の野菜レシピを掲載しています。ご家庭でもぜひ作っていただければと思います。



ヘルシーサマーフェスタで人気だった給食レシピを紹介します！

チンゲン菜のスープ



< 材料 4人分 >

ベーコン	1 枚半 (30g)	鶏がらスープ	300ml
チンゲン菜	2 株 (200g)		
緑豆春雨	30g	だし汁	400ml
ホールコーン	40g	(給食では昆布と削り節でとっています。)	

しょうゆ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
酒	小さじ 1

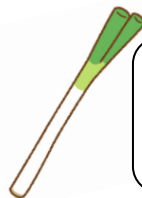
チンゲン菜の緑、コーンの黄色、ベーコンのピンクと彩りのよいスープです。チンゲン菜を煮すぎないようにすると色よく仕上がります。

< 作り方 >

- ①ベーコンはせん切りにする。チンゲン菜は葉と茎に分けて、短冊切りにする。
- ②鍋にベーコンを入れてから炒りし、だし汁と鶏がらスープ、ホールコーンを入れて煮る。
- ③チンゲン菜の茎と春雨を入れ、調味料で味をととのえる。
- ④チンゲン菜の葉を入れて仕上げる。



ねぎだれのナムル



子どもたちに人気の韓国の野菜料理「ナムル」。特製のねぎだれがおいしさのヒミツです！

< 材料 4人分 >

ハム	20g (1 枚)
ほうれん草	60g (2 株)
もやし	120g (2/3 袋)
にんじん	20g (1/6 本)

< 作り方 >

- ①しょうが・にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにし、Aの調味料と一緒に加熱して冷ます。
- ②ハムはせん切りにする。にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。ほうれん草はゆでて冷まし、2~3cmに切る。もやしは水からゆでて冷ます。
- ③野菜は水気をきり、ハム・白いりごま・①と混ぜる。

A	しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1/3
	しょうが	少々
	にんにく	少々
	長ねぎ	少々
	豆板醤	少々
	酢	小さじ 1/2
	ごま油	小さじ 1/2

白いりごま 少々

※ねぎだれは生でも大丈夫ですが、加熱することで日持ちがします。
※サラダだけでなく、ザンギやぎょうざなどのたれとしても活躍します。

