【家庭数配付】

きゅうしょくだより

令和５年（２０２３年）７月２５日　　新琴似緑小学校 新琴似西小学校

明日から夏休みが始まります。体調管理には十分気を付け、充実した夏休みにしてほしいと思います。また２学期、元気いっぱいの子どもたちに会えることを楽しみにしています。

８月は野菜摂取強化月間です

札幌市の健康づくり計画「**健康さっぽろ２１**」では、生活習慣病を予防するために野菜の積極的な摂取を勧めています。今の季節は旬の新鮮な野菜がたくさん出回っています。野菜には体の調子を整え、病気になりにくくすると言われているビタミン・ミネラルや腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれており、給食でも積極的に季節の野菜を献立に取り入れています。

ビタミン C を多く含む食品

黄ピーマン　ブロッコリー

美白＆かぜ予防

じゃがいも　かぶ

ビタミン A を多く含む食品

にんじん　ほうれん草

目と皮膚の健康

かぼちゃ　春菊

ビタミン E を多く含む食品

大根葉　赤ピーマン

抗酸化パワー

しそ　ふきのとう

１日３５０ｇを目標にしましょう

１日の野菜摂取目標量は、成人（高学年も）で**350g**【緑黄色野菜１２０ｇ＋その他の野菜＜淡色野菜＞２３０ｇ】**以上**です。野菜３５０ｇは**5皿の野菜料理**に相当します。普段の１日の料理にプラスして、**朝１皿・昼２皿・夜２皿**を目標に、いろいろな種類の野菜を食べるように心掛けてみましょう。

バランスよく食べましょう

緑黄色野菜（１２０ｇ）

ブロッコリー、トマト、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など

その他の野菜（２３０ｇ）

きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、なす、大根、もやしなど

８月３１日（や・さ・い）の日は、夏野菜がたっぷりの「野菜カレー」が登場します。一皿で、約１４０ｇの野菜をとることができます。たたききゅうりも合わせると、１７０～１８０ｇにもなりますよ。いつもより意識をして、野菜をたくさん食べてもらえたらと思います。

＜おおよその野菜の重さ＞

- ●ピーマン　１個 →40ｇ
- ●トマト(大)１個 →200ｇ
- ●なす　１個 →70ｇ
- ●アスパラ１本 →20ｇ
- ●たまねぎ１個 →200ｇ

加熱するとかさが減り、
食べやすくなりますよ。

8月のよていこんだて

月	火	水	木	金
21 ビビンパプ てっちゃんぎょうざ れいとうみかん	22 ひやしきつねうどん あおのりポテト おうとうかん	23 とりめし ぶたじる かぼちゃのてんぷら	24 ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす	25 ロールパン むきいりやさいスープ やさいコロッケ こまつなとコーンのサラダ
白飯・豚ひき肉・焼き豆腐・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・穀物酢/てっちゃんぎょうざ/冷凍みかん	ソフト麺・油揚げ・干し椎茸・ほうれん草・長ねぎ・醤油・きび砂糖・みりん・穀物酢・むろあじ・昆布/じゃがいも・食塩・青のり/黄桃缶	胚芽米・大麦・鶏むね肉・鶏もも肉・玉ねぎ・醤油/豚肩肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・白味噌・赤味噌/南瓜・小麦粉・卵	白飯/ベーコン・小松菜・春雨・コーン・醤油・黒こしょう・むろあじ・昆布/ひじき春巻/茄子・人参・長ねぎ・干し椎茸・赤味噌・片栗粉・みりん	ロールパン/ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリー・大麦・醤油・白こしょう/野菜コロッケ/小松菜・コーン・きび砂糖・穀物酢・醤油
28 あつあげいり にくいためどん みそしる ミニトマト	29 ひやしラーメン スパイシーポテト パインかんづめ	30 こまつなとじゃこのチャーハン チーズフォンデュサンドコロッケ フルーツカクテル	31 やさいカレー たたききゅうり	
白飯・豚肩肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・ウスターソース・きび砂糖・白ごま/キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・昆布/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・醤油・みりん・白ごま・むろあじ・昆布/じゃがいも・カレー粉・黒こしょう・ナツメグ/パイン缶詰	胚芽米・大麦・豚肩肉・人参・玉ねぎ・小松菜・かたくちいわし・醤油・黒こしょう/チーズフォンデュサンドコロッケ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース	白飯・豚肩肉・玉ねぎ・南瓜・人参・茄子・さやいんげん・ぶなしめじ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・醤油/きゅうり・きび砂糖・ごま油・白ごま	

※牛乳（200ml）は毎食付きます。
※献立に使用している主な使用食材を記入しています。詳しい食材表が必要な方は、栄養教諭までご連絡ください。
※天候や入荷状況等により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。
※ししゃもやしらす、わかめなどの小魚や海藻には、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している可能性があります。
☆必ず清潔なエプロン・三角巾・マスク・ランチマットを持たせてください。身支度がないと、盛り付けや配りなどの係はできません。必ず記名をお願いします。

☆たたききゅうり☆

【材料　4人分】

・きゅうり　・・・2本
A
- しょうゆ・・・大さじ1
- さとう　・・・小さじ1
- ごま油　・・・小さじ1/2
- 塩　・・・少々

・白ごま　・・・大さじ1/2

【作り方】

1. きゅうりは乱切りにし、さっと茹でて水で冷ます。
2. 水気をきったきゅうりをAの調味料で和える。
3. 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げにごまを加えて混ぜる。

きゅうりはさっとゆでることで、味がしみやすくなります。

ナムル（ねぎだれ）

【材料　4人分】

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

・しょうが・・・少々
・にんにく・・・少々
・長ねぎ　・・・少々

A
- しょうゆ・・・小さじ2
- さとう　・・・小さじ1/3
- 酢　・・・小さじ1/2
- ごま油　・・・小さじ1/2
- ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・・・少々

・白ごま　・・・少々

【作り方】

1. しょうがとにんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにし、Aの調味料を一緒に加熱し、冷ましておく。
2. ﾊﾑは千切りにする。にんじんは千切り、ほうれん草は2～3cmに切りゆでて冷ます。
3. もやしは水からゆでて冷ます。
4. 野菜の水を切り、ﾊﾑ、①、ごまと混ぜ合せる。