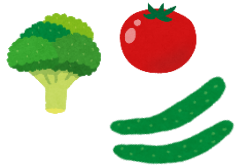


給食だより 8月

札幌市立篠路小学校
札幌市立荻戸小学校
令和8年7月24日



8月は野菜摂取強化月間です！

～毎月1日は野菜の日～



ねぎまる

札幌市では、平成16年から8月を野菜摂取強化月間と定め、野菜摂取の増加を図り、栄養バランスのとれた食生活を実践してもらおうと取組を行っております。しかしながら、札幌市民の野菜摂取量は全国と比較しても少なめです。令和4年札幌市健康・栄養調査で、札幌市民の野菜摂取量は目標量の350gより60～70g不足（成人男性289g、成人女性280g）しているという結果でした。

野菜350gは70gの野菜5皿分

給食では、8月26日に「野菜サラダ」を実施する予定です。一皿70gの野菜がどのくらいの量なのかを実際に確かめ、「しっかりと野菜を食べよう」という気持ちをもってもらえたらと思います。



8月のこんだて



ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。

月	火	水	木	金
24 <始業式>	25	26 <しゅうじょう>	27 <6年なし>	28
- ごはん - けんちんじる（しょうゆ） - にほんかいさんほっけフライ - のりのつくだに	- よこわりバンズ - キャロットポターージュ - ハンバーガー - れいとうみかん	- ひきにくのカレー - やさいサラダ	- ひやしラーメン - きなこポテト - パインかんづめ	- わかめごはん - みそしる（こうやどうふ・こまつな） - レバーいりメンチカツ
エネルギー589kcal	エネルギー578kcal	エネルギー626kcal	エネルギー586kcal	エネルギー630kcal
【けんちん汁】鶏肉・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・醤油【日本産ほっけフライ】ほっけ・パン粉・小麦粉・ショートニング・大豆油・とうもろこし澱粉・じゃが芋澱粉・さつま芋澱粉・ライ麦【のりの佃煮】もみり・ひじき・醤油・みりん・水あめ・砂糖	【キャロットポターージュ】バラベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白コショウ・鶏ガラスープ【ハンバーガー】豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆蛋白・澱粉	【ひき肉のカレー】豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ・醤油・黒コショウ・オールスパイス・ナツメグ【野菜サラダ】ミニトマト・きゅうり・ブロッコリー・マヨネーズ（卵なし）	【冷やしラーメン】ロースハム・もやし・きゅうり・人参・醤油・砂糖・本みりん・ごま油・酢・辛子・白ごま・くわわかめ・刻み昆布【きなこポテト】じゃが芋・きな粉・砂糖	【わかめごはん】米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま【味噌汁】凍豆腐・小松菜・味噌【レバー入りメンチカツ】牛肉・玉葱・豚レバー・豚肉・澱粉・醤油・ケチャップ・パン粉・小麦粉
31 <4年なし>	9 1	2	3	4
- ぶたミックスどん - みそしる（だいこん・あぶらあげ） - たたききゅうり	- くろコッペパン - ワンタンスープ（しお） - チキンナゲット - とうもろこし	- ごはん - さつまじる - やさいはるまき - おかかふりかけ	- パスタシーフード - トマトソース - あおのりポテト	- ごぼうピラフ - いわしのカリカリフライ - アイスクリーム
エネルギー655kcal	エネルギー598kcal	エネルギー641kcal	エネルギー609kcal	エネルギー594kcal
【豚ミックス丼】豚肉・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・玉葱・筍・ピーマン・油・白ごま・砂糖・みりん【味噌汁】大根・油揚げ・味噌【たたききゅうり】きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま	【ワンタンスープ】ワンタンの皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・醤油・黒コショウ【チキンナゲット】鶏肉・パン粉・澱粉・おから・砂糖・小麦粉・クラッカー粉・とうもろこし粉	【さつま汁】豚肉・豆腐・さつま芋・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌【野菜春巻】キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉葱・人参・醤油・馬鈴薯澱粉・砂糖・オイスターソース・コショウ・小麦粉・油【おかかふりかけ】しらす干し・醤油・砂糖・糸かつお・切りのり・青のり・白ごま	【パスタシーフードトマトソース】バラベーコン・むきえび・たんざくいか・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・オレガノ・鶏ガラスープ【青のりポテト】じゃが芋・青のり	【ごぼうピラフ】米・大麦・バター・バラベーコン・ごぼう・玉葱・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・醤油・黒コショウ【いわしのカリカリフライ】まいわし・水飴・とうもろこし・馬鈴薯・砂糖・生姜・米粉・米粉パン粉・マッシュポテト・澱粉・コショウ【アイスクリーム】牛乳・水飴・砂糖・寒天

目指せ350g！無理なくおいしく野菜を食べるコツ

コツ① 彩りを意識して栄養満点！

野菜 350g の目標を達成する上で「量」と同じくらい大切なのが「種類」です。「赤・緑・黄・白」といった彩りを意識して選ぶことで、栄養バランスや料理の見た目がより良くなります。

緑黄色野菜 120g



人参・ほうれん草・ブロッコリー・
トマト・かぼちゃ・ピーマン・小松菜など

●油と一緒に調理する

カロテン（体内でビタミンAに変わる）は、油で炒めたり、ドレッシングをかけたりすると体への吸収率がグンとアップします。

●免疫力アップや美肌に

皮膚や粘膜を健康に保ち、
風邪の予防にも役立ちます。



その他の野菜 230g



キャベツ・玉ねぎ・大根・白菜・もやし・
きゅうり・レタスなど

●咀嚼^{そしゃく}の効果

シャキシャキとした食感があるため、あごの発達や食べすぎ防止につながります。

●お腹をスッキリ整える

食物繊維や水分がたっぷり含まれているため、便秘を予防し、お腹の調子を整える大切な働きがあります。



コツ② 目標量までもう一歩！毎日の食事にあと70gプラス！

目標量の350gの野菜をとるために、まずは、毎日の食事に「あと70g」を足すことから始めましょう。朝食・昼食・夕食のどのタイミングでも構いません。写真の量を目安に、お気に入りの野菜をプラスしてみませんか？

一目でわかる！『あと70g』の野菜図鑑

※分量は、野菜 70g の目安です。正確な分量は、野菜の個体差によって異なります。



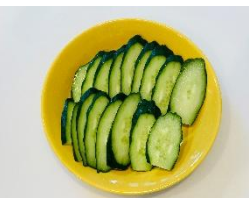
にんじん…7cm

ほうれん草…3株

ミニトマト…6個

ピーマン…2個

ブロッコリー…6個



玉ねぎ…1/4個 キャベツ(千切り)…両手に一杯 きゅうり…1本 長ねぎ(白い部分)…1本 もやし…片手に一杯