

給食だより



令和6年(2024年)7月25日発行

【8月号】

札幌市立屯田北小学校
札幌市立篠路西小学校

1学期が終わり、明日から長い夏休みが始まります。厳しい暑さが続きますが、休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日を元気に過ごしてください。

8月は「野菜摂取強化月間」



成人の1日あたりの野菜摂取目標量は1日350g以上ですが、札幌市の平均摂取量※は284gとわずかに不足しています。（※令和4年札幌市健康・栄養調査より）

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、生活習慣病の予防が期待できます。水分も多いので、暑い夏を乗り切るため料理にも積極的にとり入れたいですね。

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

「札幌市学校給食栄養士会」や札幌市のホームページ「野菜摂取強化月間」「野菜摂取強化事業」にも、野菜を食べる工夫やレシピが掲載されていますので、ぜひ参考にしてください。



©小学写真新聞社2024

8月予定献立

月	火	水	木	金
26 <始業式> ・豚すき丼 ・味噌汁 ・たたききゅうり	27 ・ロールパン ・麦入り野菜スープ ・チキンナゲット ・枝豆	28 ・ひき肉のカレー ・盛り合わせサラダ	29 ・パスタシーフード トマトソース ・バジルポテト	30 ・チキンウインナー ライス ・かぼちゃコロケ ・ブルーベリーゼリー
・豚肉、白滝、玉葱、筍、たもぎ茸、ほうれん草 ・豆腐、塩わかめ、長葱 ・きゅうり、ごま	・大麦、ベーコン、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、パセリ ・(既製品)	・豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン ・ミニトマト、きゅうり、ブロッコリー、マヨネーズ	・ベーコン、えび、いか、あさり、玉葱、人参、セロリ、トマト、マッシュルーム ・じゃが芋、にんにく、バジル	・胚芽精米、大麦、トマトジュース、チキンウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース ・(既製品)・(既製品)