

給食だより

2024年7月25日 札幌市立篠路西中学校 札幌市立屯田北中学校

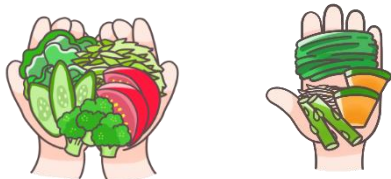
明日から夏休みが始まります。これからますます暑い日が増え、熱中症対策も必要になりますが、冷たいものの飲みすぎ、食べ過ぎはかえって身体を壊してしまうこともあります。1日3食の食事、規則正しい生活で夏バテを予防し、楽しい夏休みを過ごしてください！

8月は野菜摂取強化月間です！ 野菜を食べよう！！

札幌市では、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います。野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量をとることができません。1日に食べたい量は**350g以上**です。また、そのうち緑黄色野菜を120g以上、淡色野菜を230g以上食べることが理想的とされています。しかし、札幌市民の野菜摂取量は284gです。（令和4年札幌市健康・栄養調査結果より）目標量と比較すると、約70g不足していますが、これは野菜料理であれば、約1皿分の量です。ご家庭でも、もう一皿野菜料理を増やすなど、積極的に野菜を食べるように心掛けましょう！

1日350g以上の野菜を食べるには…

- 1食当たり
- ・生野菜なら両手1杯
 - ・加熱した野菜なら片手1杯
- を食べることを目安にしましょう。



野菜をたくさん食べるコツ

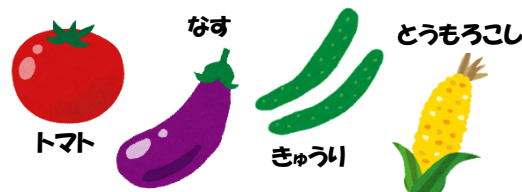
1. 野菜料理は**毎食1皿以上**（1日5皿以上）を習慣に。
2. **加熱**してかさを減らして食べやすく。
3. **つけ合わせの野菜**も残さずに。
4. **作り置き**で野菜料理の活用を。
5. 外食は1品ものより**定食**を。

野菜350g以上は、
サラダや野菜主体の小鉢、5皿分以上に相当します。

旬の野菜は、「おいしい」・「安い」・「栄養たっぷり」!!

近年は栽培技術が進化し、季節に関係なく手に入るものが多くなりましたが、やはり美味しくなるのは旬の時期。**旬とは、その食べ物がおいしく食べられる時期**のことを指し、さらに、身体に必要な栄養素が詰まっている、**1番栄養価が高い時期**なのです。また、出回り量が多いため**価格が安い**のも魅力です。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を、身体の内側からクールダウンしてくれる効果があります。また、生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を逃すことなく簡単に補給することができます。



野菜料理プラス1品におすすめ！ 人気給食メニュー 「小松菜サラダ」

《材料4人分》

小松菜	100g (3株)
ひじき	1.5g (小さじ1/2)
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	少々
春雨	20g
ハム	30g (3枚)

しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1と1/3
酢	大さじ2/3
洋からし	少々
ごま油	小さじ1/3

《作り方》

- ①ひじきを水で戻し、しょうゆと砂糖で煮て下味をつける。
- ②小松菜・春雨はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ハムは千切りにする。
- ④①②③をAの調味料でよく和える。

8月 よていこんだて

始業式 月		火		水		木		金	
26	805kcal	27	854kcal	28	723kcal	29	818kcal	30	759kcal
フィッシュバーガー		ご飯		冷やしきつねうどん		チキンウインナーライス		キーマカレー	
ポーククリームシチュー		マーボー豆腐		星のコロッケ		レバー入りメンチカツ		野菜サラダ	
あさりのサラダ		揚げぎょうざ		とうもろこし		フルーツミックス			
		冷凍みかん							
横割パンズ・釧路産たらフライ・なたね油・ケチャップ・ウスターソース・からし・豚肩肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・サラダ油・からし・ごま油・白ごま		白飯/豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・唐辛子・片栗粉/ぎょうざ・なたね油/冷凍みかん		ソフトうどん・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・唐辛子/星のコロッケ・なたね油/とうもろこし		胚芽米・大麦・バター・トマト缶・カットチキンウインナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ/レバー入りメンチカツ・なたね油/みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶		白飯・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・サラダ油・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・味噌・オールスパイス・ナツメグ・シナモン/ミニトマト・きゅうり・ブロッコリー・マヨネーズ	

給食では、8月31日の野菜の日に合わせて、30日（金）に「野菜サラダ」を実施します。サラダの内容は「ミニトマト2個、きゅうり2かけ、ブロッコリー1かけ」で、この量が約70gになります。1皿分の野菜がどのくらいなのかを給食から学びます。ご家庭でも、1日5皿の野菜料理が食卓にあがるように意識していただくと、1日に必要な量の野菜を摂取することができますよ。

※盛り合わせサラダにマヨネーズがつきます。鶏卵アレルギーがある場合、ご家庭でご確認をお願いします。

1日野菜料理5皿がめやす!

1日350g÷5皿
=1皿70gの野菜料理



元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、早起き、早寝、朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱される原因になります。



間食（おかし）は時間と量を決めて食べましょう!

間食をとりすぎていると、3度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしています。時間と量を決めて、だらだら食べないようにしましょう。

間食のエネルギー量の目安 約200kcal
(年齢や性別、運動量によっても異なります)

人気のおかし

スナック菓子 → 脂質量・塩分量

塩分や油を多く含んでいるものが多いです。食べ過ぎないように注意しましょう!



×食べ過ぎに注意!!

スナック菓子を食べる時は、少量を取り分けて食べるようにしましょう。



チョコレート・クッキーなど → 脂質量・糖分量

砂糖や油をたくさん使ったものは、エネルギー量が高めになっています。砂糖が多いものをとると、虫歯にもなりやすいです。



×だらだら食いに注意!!

おかしを食べる時は、虫歯にならないように、時間を決めて食べましょう。

