



給食だより

令和8年7月23日発行

札幌市立篠路中学校

札幌市立篠路西中学校

～8月は野菜摂取強化月間！1日3回ベジだべさ！～



(転載) 札幌市 HP「野菜摂取強化事業」

※令和4年札幌市健康・栄養調査より



札幌市では、毎月1日を「野菜の日」とし、特に野菜が多く収穫される8月を「野菜摂取強化月間」として、野菜を積極的に食べるように呼びかけを行っています。

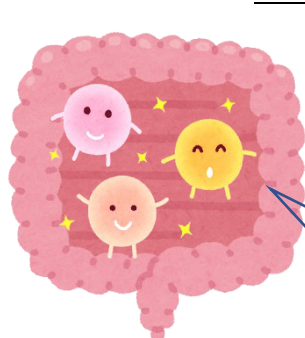
1日にとりたい野菜の目標量は350gですが、札幌市民の平均摂取量は284g(R4年調査)と約70g足りない状態です。野菜小鉢1皿分で約70g程度の野菜をとれることを考えると、あと1皿分の野菜を意識してとる人が増えると、目標量を達成することができます。



～野菜から食物繊維をしっかりとって腸を元気に！～

野菜には「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」といった、体に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。中でも、食物繊維は腸内環境の健康と密接にかかわっており、食物繊維の摂取量が多い人ほど腸内の善玉菌が活発に働いているそうです。腸には、体全体の約7割もの免疫細胞が集まっています。善玉菌が活発に働くほど免疫細胞も活性化し免疫力が向上するため、がんや脳卒中などの生活習慣病の発症率や死亡率が低くなることがわかっています。

実際に100歳近くのお年寄りが自立して元気に暮らしている長寿の地域の食習慣を調査した研究では、共通して「野菜を中心とした食物繊維が豊富な食事」をとっていたそうです。



腸内には、体全体の約7割もの免疫細胞が集まっているよ！

僕たち善玉菌は、食物繊維を食べると元気になって、免疫細胞を活性化させるよ！

＜1日の食物繊維の目標量＞

男性:22g以上 女性:18g以上

野菜の1日目標摂取量 350g

(加熱した野菜の小鉢5つ分)

でとれる食物繊維の量は、目標量の半分ほど。目標量をしっかりと満たすためにも、豆類やいも類、穀物類等の食物繊維の多い食材を組み合わせとりましょうね。



8月予定献立

月	火	水	木	金
・牛乳は毎日200ml付きます。 ・㊟は卵、㊞は乳製品、㊦はえびを使用しています。 ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。 ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。 ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。 ・調味料の一部（しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など）は紙面の都合上、省略しています。 				
24 始業式 	25 ㊦㊞横割バンズ ハンバーグ（ケチャップソース） 麦入り野菜スープ とうもろこし 【加工品】ハンバーグ（鶏肉、豚肉、たまねぎ等）/ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、おおむぎ	26 スタミナ丼 小松菜スープ ミニトマト 豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、白ごま/ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ホールコーン	27 ピリカラ冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 冷凍みかん ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ごま油、ラー油、白すりごま、たまねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャン/厚揚げ、小麦粉、じゃがいも、豚肉、しょうが、にんじん、グリーンピース	28 とりめし 白身魚のフライ たたききゅうり スイートグレープゼリー 胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、たまねぎ/【加工品】フライ（ホキ、小麦粉等）/きゅうり、白ごま/【加工品】ゼリー（ぶどう果汁等）
31 キーマカレー 野菜サラダ ドレッシング 豚肉、たまねぎ、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、トマト缶詰/ミニトマト、きゅうり、ブロッコリー	9月1日 ㊦㊞背割コッペ チリドック ㊞コーンクリームスープ パイン缶詰 【加工品】ポークフランク（豚肉等）/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、豆乳、チーズ	9月2日 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げいわしハンバーグ 照り焼きソース 鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、赤みそ、ひじき、唐辛子/【加工品】ハンバーグ（大豆、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いわし、すり身、みそ、しょうが、マッシュポテト等）	9月3日 冷やしきつねうどん ㊞チーズフォンデュサンドコロッケ 洋ナシ缶 油揚げ、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ、ほうれんそう、唐辛子/【加工品】コロッケ（じゃがいも、チーズ、脱脂粉乳、パン粉等）	9月4日 ㊞ラム肉のピラフ ㊞白花豆コロッケ 冷凍みかん 胚芽精米、大麦、バター、ラム肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、カレー粉/【加工品】コロッケ（白花生、マッシュポテト、バター、パン粉等）



8月25日（火）～31日（月）は、野菜摂取強化月間の取組の一環で夏野菜を使った給食メニューの提供に加えて、当日の給食で提供される野菜に関する資料の配布やテレビ放送を実施予定です。お楽しみに！

かぼちゃのカレースープ

かぼちゃの甘さとカレーの辛さで食がすすむスープです。

材料（2人分）

- かぼちゃ……………1/9玉
- 玉ねぎ……………小1/2個
- トマト……………小1/2個
- ピーマン……………1個
- ベーコン……………1枚
- サラダ油……………大さじ1/4
- 小麦粉……………大さじ3/4
- カレー粉……………大さじ1/4
- 白ワイン……………大さじ1
- コンソメ……………1/2個
- ローリエ……………1枚
- 水……………200ml
- 塩・こしょう……………少々

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。玉ねぎはくし形切り、トマト、ピーマンは乱切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、小麦粉、カレー粉を加えて焦げ付かないように炒める。
- ③ 玉ねぎ、トマトを加えてさっと炒めたら、Aとかぼちゃを加え、7～10分煮る。
- ④ ピーマンを加えてさっと煮てから、塩・こしょうで味をととのえる。

野菜レシピ

1人分
エネルギー
138kcal
食塩相当量 0.9g
野菜量 145g

