

# いただきます！

令和3年（2021年）7月21日  
札幌市立新陽小学校  
給食だより No. 5

## おいしい夏野菜が いっぱい やさしい 野菜をもっと 食べましょう！

野菜を食べていますか？「健康さっぽろ21」の目標では、1日に野菜を350g以上摂取していますが、札幌市の平均では、まだまだ不足状況です。350gの目安は、おかずにして1日小鉢で約5杯。おひたし・サラダ・野菜の煮物・野菜炒め・味噌汁などを朝ご飯・昼ご飯・晩ご飯の3回で食べると、じょうずにとることができます。

北海道の野菜がたくさん旬をむかえ、出回っています。太陽の光と豊かな土からとれる夏野菜を食卓にたくさん取り入れましょう。

3杯分のうち、1杯分は  
緑黄色野菜が理想です。

目標は、1日350g  
両手3杯分くらいです。



〈緑黄色野菜〉



〈その他の野菜〉

### 野菜にはこんなパワーがいっぱい！

- ★低カロリー
- ★食物せんいで便秘解消！
- ★コレステロールの吸収をおさえる
- ★血糖値の上昇をゆるやかに
- ★免疫力を高める
- ★活性酸素を除去する など

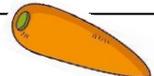
### 色でも違う、野菜のパワー！

#### 赤色の野菜



トマトや赤ピーマンなどの鮮やかな色を作る色素の「リコピン」。抗酸化作用や美肌効果、免疫力アップ効果があるとされています。

#### オレンジ色の野菜



にんじんやかぼちゃなどに含まれる「プロビタミンA」は、抗酸化作用や皮膚を正常に保つ効果があります。

#### 紫色の野菜



なすや赤じそなどに含まれる「アントシアニン」目の疲労回復や抗酸化作用に効果的です。

#### 緑色の野菜

小松菜、ほうれん草などに含まれる「クロロフィル」は貧血の改善や口臭・体臭予防、抗酸化作用があるとされています。



### 野菜を上手にとる5つの工夫

1. 量を摂るなら野菜を加熱…食べやすいよう火を通して、かさを減らしましょう。
2. 肉や魚を食べるなら、野菜はその倍の量…付け合わせの野菜は必ず食べるようにしましょう。
3. 色々な調理法で上手に野菜…炒める、焼く、ゆでる、蒸すなどでバリエーションを広げましょう。
4. 旬を取り入れ、彩り良く…旬な野菜の豊富なビタミン、ミネラルを積極的に摂りましょう。
5. 外食時にはメイン料理の他に野菜料理を1品追加…外食時は特に意識して野菜を食べましょう。

# 8月の予定献立

- ・牛乳は毎日200ccつきます。・献立の下の数字は3・4年生の基準の「エネルギー量 (kcal)」です。
- ・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。・◇は加工品です。
- ・カラフトシヤもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

月	火	水	木	金
 <b>休みの日も牛乳をのも～う</b> 暑いからといって、冷たいジュースや炭酸飲料で水分をとると、甘いものの取り過ぎで、十分な栄養がとれず、夏バテしてしまいます。汗をかくと失われてしまうビタミンやたんぱく質も入った牛乳がおすすめです！冷たく冷やした牛乳をのも～。		<b>18 始業式</b> <b>ラム肉のピラフ</b> <b>ハムシ・タウア</b> <b>マセドニア</b> <small>(胚芽精米 麦 バター ラム肉 にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 油)(いわし にんにく 牛乳)(みかん缶 なし缶 白桃缶 黄桃缶 ぶどう缶 オレンジジュース)</small>	<b>19 ごはん</b> <b>チンゲン菜のスープ</b> <b>ひじき春巻き</b> <b>マーボーなす</b> <small>(白飯)(ベーコン チンゲン菜 はるさめ ホールコーン)(◇ひじき春巻き◇)(なす 豚肉 にんじん 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 油 みそ)</small>	<b>20 ゆであげシーフード</b> <b>トマトソース</b> <b>青のりポテト</b> <b>温州みかんゼリー</b> <small>(乾燥スパゲティ 油 パセリ ベーコン むぎえび たんざくいか あさり 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく)(◇フレンチポテト◇)(◇温州みかんゼリー◇)</small>
		607Kcal	660Kcal	630Kcal
<b>23 わかめごはん</b> <b>豚汁</b> <b>ちくわチーズ</b> <b>つめ揚げ</b> <small>(胚芽精米 麦 炊き込みワカメ ごま)(豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん だいこん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油 みそ)(白ちくわ チーズ たまご)</small>	<b>24 ソースカツ丼</b> <b>からし和え</b> <b>果物(すいか)</b> <small>(白飯 豚肉 卵 キャベツ)(ロースハム 小松菜 もやし)(すいか)</small>	<b>25 黒コッペパン</b> <b>白花豆のポターージュ</b> <b>かぼちゃコロツケ</b> <b>フルーツミックス</b> <small>(黒コッペパン)(白花豆 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ パター 牛乳 豆乳 チーズ)(◇かぼちゃコロツケ◇)(みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶)</small>	<b>26 ごはん</b> <b>スンドゥブチゲ</b> <b>日本海産ほっけフライ</b> <b>ナムル(ねぎたれ)</b> <small>(白飯)(豆腐 豚肉 しょうが にんにく 味噌 ごま油 あさりにんじん 玉ねぎ えのきたけ たら)(◇日本海産ほっけフライ◇)(ロースハム ほうれん草 もやし にんじん しょうが にんにく 長ねぎ ごま油 ごま)</small>	<b>27 冷やしきつねうどん</b> <b>野菜コロツケ</b> <b>枝豆</b> <small>(ソフトめん 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ)(◇野菜コロツケ◇)(枝豆)</small>
619Kcal	633Kcal	684Kcal	629Kcal	613Kcal
<b>30 シーフードピラフ</b> <b>メンチカツ</b> <b>もやしのごまサラダ</b> <small>(胚芽精米 麦 バター ベーコン むぎえび あさり たんざくいか 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ 油)(◇メンチカツ◇)(小松菜 もやし ホールコーン にんじん みそ すりごま)</small>	<b>31 野菜カレー</b> <b>いかフライ</b> <b>ミニトマト</b> <small>(白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ にんじん なす さやいんげん ぶなしめじ セロリ りんご しょうが にんにく 油)(◇いかフライ◇)(ミニトマト)</small>	<b>9/1 背割りコッペ</b> <b>コーンクリーム</b> <b>スープ</b> <b>チルドック</b> <b>冷凍みかん</b> <small>(背割りコッペパン)(ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ バター 油 牛乳 豆乳 チーズ)(◇ホークフランク◇ 玉ねぎ)(冷凍みかん)</small>	<b>2 ごはん</b> <b>豆腐のオイスター</b> <b>ソース煮</b> <b>さんまスパイス揚げ</b> <b>磯和え</b> <small>(白飯)(豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 油)(さんま しょうが にんにく)(小松菜 もやし 切りのり)</small>	<b>3 冷やしラーメン</b> <b>ごまポテト</b> <b>パイン缶</b> <small>(ソフトラーメン ロースハム もやし きゅうり ホールコーン にんじん ごま油 ごま)(じゃがいも すりごま)(パイン缶)</small>
612Kcal	625Kcal	637Kcal	622Kcal	593Kcal

きゅうりやトマトなど、夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。汗でうばわれた水分やミネラルを補給し、涼しく過ごせるように体を冷やす作用があります。利尿作用のあるカリウムも豊富なので、暑さで取り過ぎてしまった水分をしっかりと出して、体内の水分量を調節してくれます。

夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

