



給食だより

令和8年(2026年)7月24日発行
札幌市立屯田北小学校

8月は野菜摂取強化月間です！



札幌市では、毎年8月を「野菜摂取強化月間」としています。R4年の調査によると、札幌市民の野菜摂取量は目標の350gに対して約70g不足（男性289g、女性280g）しています。目標量の350gは、生活習慣病の予防や、体の調子を整えるビタミン・食物繊維などを十分に摂取するために必要な量です。健康を維持するために、以下の「3つのコツ」を参考にして、毎日の食事に無理なく野菜を取り入れてみてください。

目指せ350g！無理なくおいしく野菜を食べるコツ

コツ① 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を達成するために、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。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



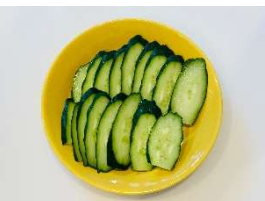
ブロッコリー…6個



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

コツ② 今日からできる野菜プラス術！

～忙しい日の味方～ 洗うだけ・ちぎるだけの野菜

ミニトマトやきゅうり、カット野菜などを常備しておくと安心です。包丁を使わないので、お子さんに準備してもらおうのも◎



～いつでも手軽に～ 缶詰や冷凍野菜

トマト缶や冷凍野菜、乾燥野菜などを常備しておくと、いつでも使いたい分だけ野菜をプラスできてとても便利です。



～がんばらない野菜生活～ ついで切りとストック習慣

まな板を出したついでに翌日分の野菜も切って、ストックする仕組みをつくっておくと無理なく野菜を摂る習慣が自然と身につきます。



コツ③ 彩りを意識して栄養満点！

目標量の 350g 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 にかわる）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。

●美肌や免疫力アップに

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。



8月よていこんだて



26日は野菜についての食指導を行います。
また給食では 70g の野菜がわかる「野菜サラダ」を提供する予定です。



月	火	水	木	金
24 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	25 ごぼうピラフ いわしカリカリフライ アイスcream	26 ひき肉のカレー 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)	27 3年生なし 黒コッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	28 はるにれなし ごはん さつま汁 野菜春巻き おかかふりかけ
ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・トマト缶/じゃがいも・青のり	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン/いわしカリカリフライ/アイスcream	ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・トマト缶/ミニトマト・きゅうり・ブロッコリー・マヨネーズ	黒コッペパン/ワタンスープ・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/チキンナゲット/とうもろこし	ごはん/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/野菜春巻/しらす・糸かつお・のり・青のり・ごま
31 海藻入り冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶	9/1 わかめごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) レバー入りメンチカツ	2 ごはん 醤油けんちん汁 日本海産ほっけフライ のりの佃煮	3 横割りバンズ キャロットポタージュ ハンバーグ 冷凍みかん	4 豚ミックス丼 味噌汁(大根・油揚げ) たたききゅうり
ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま・きわかめ・昆布/じゃがいも・きなこ/洋なし缶	胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/高野豆腐・小松菜/レバー入りハンバーグ	ごはん/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ほっけフライ/のり・ひじき・水あめ	横割りバンズ/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ハンバーグ/冷凍みかん	ごはん・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・油揚げ/きゅうり・ごま

*牛乳は毎日 200ml つきます。

*野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。

*わかめ、しらす、あさり等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。

*使用する主な食材を載せていますが、アレルギー等で詳細が必要な方は学校までお問い合わせください。また、アレルギー対応について変更がありましたら、必ず学校までご連絡をお願いします。