

給食だより

2026年8月24日 市立札幌豊明高等支援学校 札幌市立屯田北中学校

楽しい夏休みを過ごすことはできましたか？いよいよ、2学期のスタート。
暑い夏から寒い冬までの長い2学期。体調管理に気を付けるためにも、1日3回の食事、栄養バランスのとれた食事をする事を心がけましょう。

8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では「健康さっぽろ21」推進の一環として、8月を「野菜摂取強化月間」とし、健康寿命の延伸と、健康格差の縮小のために、野菜の積極的な摂取をすすめています。

1日3回野菜を食べましょう！

1日あたりの野菜摂取目標量は **350g以上**で、野菜料理にすると小鉢5つ分に相当します。しかし、札幌市民の1日平均野菜摂取量は、284.2gと**約70g不足**しています。目標量の野菜をとるには、「野菜を1日3回食べる！」が大切です。野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量の野菜をとれている傾向がありました（令和4年札幌市健康・栄養調査結果より）。

野菜をたくさん食べるコツ



◎加熱して食べよう

白菜やキャベツなどの葉物野菜は、蒸す・煮る・炒める・揚げるなどの加熱調理によってかさが減り、たくさん食べやすくなります。



◎小分け野菜を活用しよう

ほうれん草や小松菜・ブロッコリーなどは下茹でしてから少量ずつラップで包んで冷凍しておくと、献立に野菜をプラスしやすくなります。また、スーパーやコンビニのカット野菜や冷凍野菜を利用すると手間が省けて便利です。



◎汁物を具たくさんに！

具を多くすることによって、汁の量が減り、食塩のとり過ぎ防止にもなります。



◎常備菜を作ろう

マリネなどの酢漬けの野菜は、酢の殺菌効果によって日持ちがするので、常備菜として手軽に1皿増やせます。また、きんぴらごぼう・ひじきの煮物・切り干し大根など、味付けのしっかりしたおかずを作り置きしておくのもおすすめです。この時、食中毒予防のためになるべく水分を飛ばすように作るのがポイントです。



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。



8月 よていこんだて

月		火		水		木		金	
24		25	809kcal	26	764kcal	27	759kcal	28	727kcal
2学期 の始業 清潔なハンカチや ランチマットを準備 できていますか？ 給食当番さんは エプロン&三角巾も 忘れずに!!		和風そばろごはん		ハンバーガー		キーマカレー		ピリカラ冷やしラーメン	
		味噌汁		イタリアンスープ		野菜サラダ		厚揚げと野菜の甘辛煮	
		揚げいわしハンバーグ		とうもろこし				メロン	
				スライスチーズ					
		白飯・鶏ひき肉・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・味噌・油揚げ・ひじき・唐辛子・サラダ油/凍り豆腐・小松菜・味噌/いわしハンバーグ・なたね油・片栗粉		横割パンズ・ハンバーグ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・ウスターソース・片栗粉/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロニ・鶏がらスープ・鳥がら/とうもろこし/スライスチーズ		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/ミニトマト・きゅうり・ブロッコリー・マヨネーズ		ソフトラーメン・ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・ごま油・ラー油・白ごま・味噌・玉ねぎ・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ウスターソース/厚揚げ・片栗粉・小麦粉・なたね油・じゃがいも・豚肩肉・しょうが・にんじん・グリーンピース/メロン	
31	742kcal	27日（木）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 70 g 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。							
とりめし									
白身魚フライ									
たたききゅうり									
温州みかんゼリー									
胚芽米・大麦・鶏がらスープ・鶏むね肉・鶏もも肉・しょうが・玉ねぎ・サラダ油/白身魚フライ・なたね油/きゅうり・ごま油・白ごま/温州みかんゼリー									

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



夏におすすめ野菜料理

作ってみよう！

給食レシピより

給食では9月に登場します!!

「マーボーなす」



《材料4人分》

なす	180g (2~3本)
揚げ油	適量
豚ひき肉	40g
にんじん	30g (1/5本)
長ねぎ	40g (1/4本)
にんにく	小さじ1/3
しょうが	小さじ1/3
干しいたけ	1個
豆板醤	少々
サラダ油	小さじ1

赤みそ	大さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
醤油	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ2

《作り方》

- ①なすは1cmの半月切りにして水にさらす。にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。
- ②なすの水気をよく切り、油で揚げる。
- ③鍋にサラダ油を入れて熱し、にんにく、しょうが、豆板醤をよく炒め、ひき肉を入れてポロポロになるまで炒める。
- ④干しいたけ、にんじん、長ねぎを入れて炒める。
- ⑤Aの調味料を入れ、味をなじませる。
- ⑥分量の水で片栗粉を溶き、⑤に入れてとろみをつける。
- ⑦揚げたなすを⑥に入れ、味をととのえる。