

食育だより



令和8年(2026年)8月25日
札幌市立屯田北中学校



8月は野菜摂取強化月間です!

～毎月1日は野菜の日～



ねぎまる

札幌市では、平成16年から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おります。しかしながら、札幌市民の野菜摂取量は全国と比較しても少なめです。令和4年札幌市健康・栄養調査で、札幌市民の野菜摂取量は目標量の350gより60～70g不足(成人男性289g、成人女性280g)しているという結果でした。

野菜350gは70gの野菜5皿分

給食では、8月27日に「野菜サラダ」を実施する予定です。一皿70gの野菜がどのくらいの量なのかを実際に確かめ、「しっかりと野菜を食べよう」という気持ちをもってもらえたらと思います。



目指せ350g! 無理なくおいしく野菜を食べるコツ

コツ① 彩りを意識して栄養満点!

野菜350gの目標を達成する上で「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。

●免疫力アップや美肌に

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。



コツ② 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の野菜をとるために、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。朝食・昼食・夕食のどのタイミングでも構いません。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③ 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で安心です。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、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。



給食の味をご家庭でも！手作りドレッシングレシピ

中華風ドレッシング (4人分)

醤油……………小さじ2と1/3
酢……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/2
洋からし…少々
白ごま……………大さじ1/2



◎給食では、春雨ともやし、きゅうりとにんじん、コーンを合わせて中華サラダとして食べます。

コールスロードレッシング (4人分)

酢……………小さじ2
油……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
こしょう…少々
洋からし…少々

◎給食では、キャベツとにんじん、コーンを合わせてコールスローサラダとして食べます。

お酢のさっぱりとした爽やかな味わいが、暑い時期にぴったりのドレッシングです。