

9月 給食だより



令和5年 9月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223

今月の給食目標

「野菜の働きについて知ろう」



野菜は、ご飯やお肉ではほとんどとれない栄養素が多く含まれ、病気を予防するなど健康な体で過ごすためには欠かせないものです。



北海道産野菜の多くが旬を迎える時期となりました。石狩でも様々な野菜が収穫されています。野菜の働きを知り、積極的に野菜を食べよう心がけましょう。

おなかの調子を整える

食物繊維が腸の働きを活発にし、排便を促します。

免疫力を高める

ビタミンAやビタミンCは粘膜の健康を助け、感染症などから身を守る働きをします。

野菜のパワー



丈夫な体をつくる

カルシウムやビタミンDは、骨や歯を強くする助けをします。

貧血を防ぐ

鉄や葉酸は、血（赤血球）を作るために必要な栄養素です。

肌をきれいに保つ

ビタミンB群やビタミンCは皮膚の健康維持を助け、美肌を保ちます。

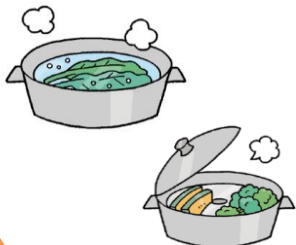
1日に必要な野菜の量は…？

厚生労働省が定める量は、成人で「350g」とされています。小中学生は300gを目標にすると良いです。給食でも約100gの野菜を取り入れるよう心がけています。

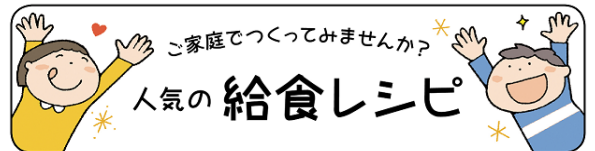
一度にたくさんの量を食べるのはなかなか難しいので、毎食野菜を1品でも食べるように意識することが大切です。

より多く野菜を食べるコツは **加熱すること** です！

茹でたり蒸したりすることで「かさ」が減ります。



スープやみそ汁にすると、汁に溶けだした栄養素も丸ごととることができます。



「ピリ辛焼き肉丼」

〇材料〇（中学年4人分）

- | | |
|-------------|---------------|
| ・豚肉 … 160g | ・ごま油 … 小さじ1 |
| ・厚揚げ … 40g | ・コチュジャン…小さじ1 |
| ・玉ねぎ … 90g | ・豆板醤 … 少々 |
| ・人参 … 30g | ・醤油 … 小さじ2 |
| ・ピーマン… 15g | ・味噌 … 小さじ2 |
| ・パプリカ… 15g | ・酒 … 小さじ1 |
| ・竹の子 … 40g | ・砂糖 … 小さじ1弱 |
| ・もやし … 60g | ・みりん … 小さじ1/2 |
| ・切干大根… 7g | |
| ・おろし生姜…少々 | |
| ・おろしにんにく…少々 | |

＜作り方＞

- ①豚肉と厚揚げは一口大に切る。野菜は千切りにする。切干大根は戻しておく。
- ②ごま油を熱し、生姜とにんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- ③豚肉、人参、玉ねぎ、竹の子、切干大根を炒め、火が通ってきたら厚揚げ、ピーマン、パプリカ、もやしを加えて炒める。
- ④調味料で味付けし、ごはんのにのせて完成！