



8月号
令和4年7月26日
新川北保育園

8月は野菜摂取強化月間です

野菜を摂取することは生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持することにつながります。

札幌市では、もっと野菜を食べる習慣をもってもらえるように毎年8月を「野菜摂取強化月間」としています。また、地産地消を目的としてブランド野菜「さっぽろとれたてっこ」も生産されています。地元でとれた美味しい旬の農産物を食べましょう。



知っていますか？札幌産のおいしい野菜



東区、西区、南区
で多く栽培されて
いる「**小松菜**」



東区や白石区で
多く栽培されて
いる「**玉葱**」



手稲区で栽培されて
いる「**大浜みやこ
(かぼちゃ)**」



清田区や南区で多く栽培
されている「**ポール
スター (ほうれん草)**」



北区で栽培されて
いる「**レタス**」



～今月の給食から～ **チンジャオロースー**



【材料】(幼児4人分)

A	豚ももスライス…120g	たけのこ水煮……40g	B	砂糖……………小さじ1弱(2g)
	生姜汁……………小さじ1/2強(4g)	玉葱……………1/2個(80g)		酒……………小さじ1弱(2g)
	醤油……………小さじ1弱(4g)	ピーマン……………1/2個(24g)		醤油……………小さじ1/2強(4g)
	砂糖……………小さじ1弱(2g)	黄ピーマン……………1/10個(12g)		片栗粉……………少々
	酒……………小さじ1弱(2g)	赤ピーマン……………1/10個(12g)		ごま油……………適量

【作り方】

- ①豚肉、野菜を2～3cm長さの太めの千切りにし、豚肉にAで下味をつける。
- ②サラダ油で先に赤ピーマン、黄ピーマンを炒め、少ししんなりしてからピーマンを加えてさらに炒め、色のよいうちに取り出す。
- ③サラダ油で豚肉を炒め、玉葱、たけのこ水煮を加えてさらに炒める。
- ④③にBの調味料を加えて炒め、取り出しておいた②を加え、味をととのえる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加えてできあがり。

