

## 8月は【野菜摂取強化月間】です

札幌市では、生活習慣病を予防する観点から、野菜をたくさん摂取することを推奨するため、8月を【野菜強化月間】に定め、毎月1日を【野菜の日】としています。  
8月は、地物の野菜が豊富に出回る時期です。  
地域で生産された食品を地域で消費することを地産地消といいます。  
そこで今回は、札幌の主な名産物を紹介します！！



### たまねぎ



主に、東区の丘珠地区から北区の篠路地区にかけての伏古川流域と、白石石区の東米里地区の旧豊平川流域で栽培されています。

### ほうれん草



主に、清田区真栄・有明地区、南区常盤地区で生産されています。「ポーラスター」は、北極星を意味する清田区で生産されているほうれん草のブランド名です。

### かぼちゃ

手稲区の手稲山口地区で栽培されるブランドかぼちゃ「大浜みやこ」甘みが強くほくほくした食感が高い評価を受けています。



### 小松菜

主に、東区、西区、南区などで栽培されています。道内でも有数の生産量を誇る野菜のひとつです。市内の学校給食にも多く使用されています。



### レタス



「札幌産レタス」として北区太平・篠路・茨戸地区を中心に、年間700トンを出荷されています。他にも、玉レタス・リーフレタス・なども栽培されています。



札幌産の農産物はこのマークのステッカーが目印です



## 今月の給食から

## 夏野菜カレー

〈材料 幼児4人分〉

・豚ももスライス	80g	・黄ピーマン	1/2個(25g)	・ケチャップ	小1強(4g)
・玉葱	3/4個(120g)	・サラダ油	小1/2(2g)	・中濃ソース	小1強(4g)
・なす	1本(60g)	・バター	大2弱(20g)	・醤油	小1/2(3g)
・ズッキーニ	1/3本(60g)	・小麦粉	大2強(20g)	・カレー粉	小1/2強(1.5g)
・人参	1/2本(60g)	・牛乳	約1カップ(160g)	・塩	少々
				・水	適量

〈作り方〉

- ① 材料は、食べやすい大きさに切り、黄ピーマンは油でさっと炒めておく。
- ② 鍋を火にかけてバターを完全に溶かし、小麦粉を入れ、弱火で焦がさないように、きつね色になるまで炒める。牛乳を加え、だまにならないように混ぜ、ルーを作る。
- ③ 油で玉葱をよく炒め、さらに豚肉、人参を加えて炒め、材料がかくれるくらいの水を加え煮る。
- ④ 人参が煮えたら、なす、ズッキーニを加え煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら、②のルーと調味料を加え煮込み、味を調える。  
※カレー粉は、から炒りしてから使うと香りが良くなります。
- ⑥ 仕上げに黄ピーマンを加える。

