



8月号
令和7年7月25日
新川北保育園

8月は【野菜摂取強化月間】もっと野菜を食べよう！

札幌市では、もっと野菜を食べる習慣を身に付けてもらうため、毎年8月を【野菜強化月間】、毎月1日を【野菜の日】と定めています。

健康のために1日に摂りたい野菜の目標量は、350g以上(野菜の小鉢5皿分)ですが、令和4年度に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民の平均摂取量は240gと約70g(野菜の小鉢1皿分)不足しています。



★野菜の摂取量を増やす工夫

- ①火を通して、かさを減らす(煮物、お浸し、汁物)。
- ②多めに調理し、野菜のおかずの作り置きや、切り置き・茹で置きの野菜を常備しておく。
- ③下処理いらずの冷凍野菜やカット野菜を活用する。
- ④肉・魚料理の付け合わせや汁物の具材に、野菜をたっぷり活用する。
- ⑤外食やコンビニでは、野菜の多いメニューを選ぶ(定食・中華丼・野菜ラーメンなど)

野菜には、体の調子を整え病気になりにくくするビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。朝・昼・夜の毎食、野菜を食べることを意識してみましょう！



8月4日は8(エイト)と4(よん)で【えいよう】の日

札幌市は、毎月4日を「栄養の日」と定めています。

札幌市食生活指針では「主食・主菜・副菜をそろえた食事」、「朝ごはんをはじめとする1日3回の食事」、「適正体重の維持や減塩に気を付けた食事」、「栄養成分表示の活用」、「家庭や地域において、共食の機会を増やすこと」などを掲げています。

毎月4日には、日頃の食生活を振り返ってみましょう。



今月の給食から

なすミートグラタン風

〈材料 幼児5人分(作りやすい分量)〉

・なす	2本(150g)
・油	大さじ1強(150g)
・豚挽肉	125g
・玉葱	中2/3個(125g)
・油	小さじ2/3(2.5g)
・ケチャップ	大さじ1・1/2(30g)
・トマトピューレ	大さじ2弱(35g)
・塩	少々
・パン粉	大さじ2(6g)
・粉チーズ	小さじ1強(2.5g)
・パセリ	少々

〈作り方〉

- ①なすは厚さ1cm程度のいちょう切りにして、水にさらす。玉葱、パセリはみじん切りにする。
- ②パン粉は、からいりして焦げ目をつける。
- ③なすの水気を切り、油で炒めて取り出しておく。
- ④豚挽肉、玉葱を油で炒め、トマトピューレ・ケチャップを加え、加熱する。
- ⑤④に③とパセリを入れ、塩で味を調える。
- ⑥⑤を器に盛り付け、②と粉チーズを振りかける。

