

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!



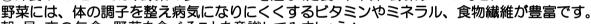
札幌市では、もっと野菜を食べる習慣を身に付けてもらうため、毎年8月を 【野菜強化月間】、毎月1日を【野菜の日】と定めています。

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)



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。

SSMSA DSSMSA DS.