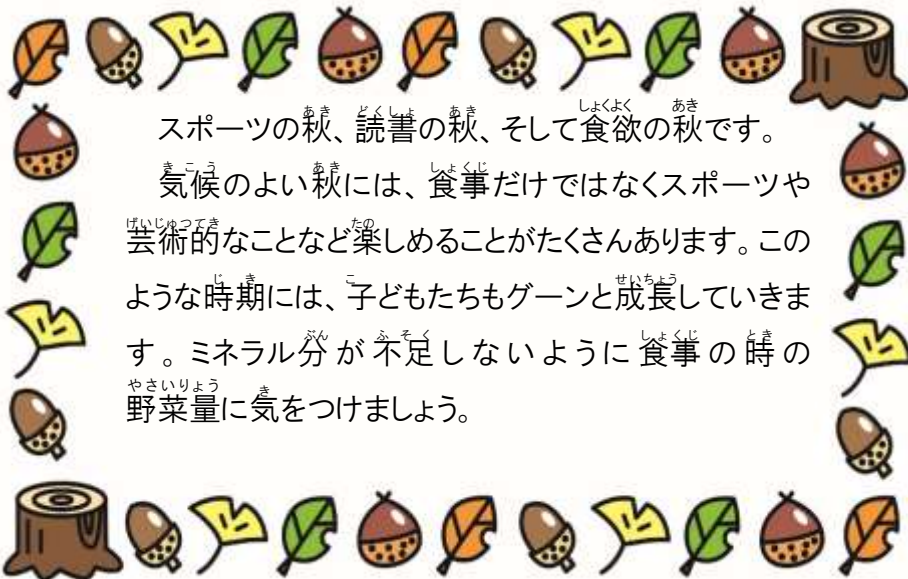




11月給食だより

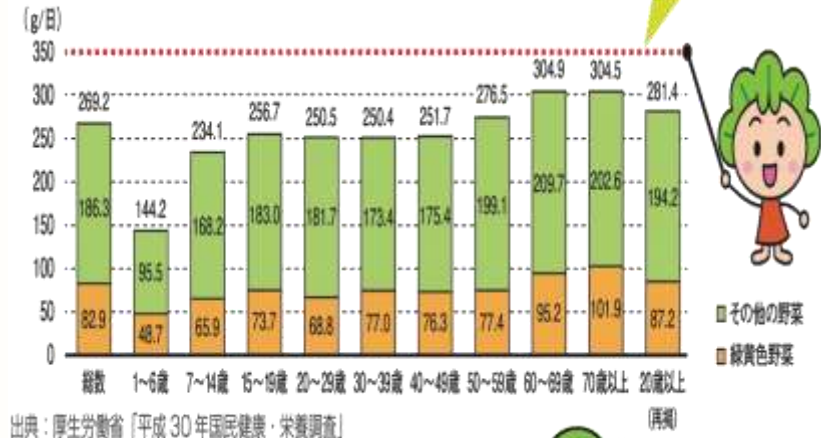
越前市味真野小学校



スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋です。
 気候のよい秋には、食事だけではなくスポーツや芸術的なことなど楽しむことができます。このような時期には、子どもたちもグリーンと成長していきます。ミネラル分が不足しないように食事の時の野菜量に気をつけましょう。

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値

1日にとりたい野菜の量
350g (うち緑黄色野菜120g)



野菜には、こんな効果が期待できます！

<h3>肌を丈夫にする</h3> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<h3>便秘を予防する</h3> <p>食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>	<h3>高血圧を予防する</h3> <p>カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<h3>食べ過ぎを防ぐ</h3> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>
---	--	---	--

野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的に

とりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色

野菜120g)をとることを目標としています。※厚生労働省「健康日本21(第二次)」



小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!

ナムル風あえ物

細切りにんにくとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。