



# 11月給食だより



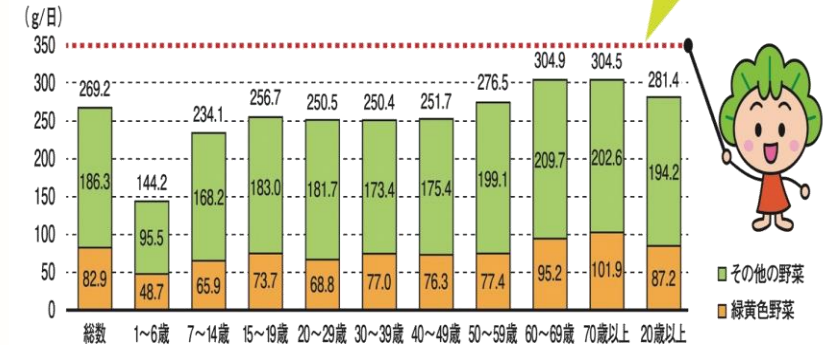
越前市 坂口校



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 ..... **350g** (うち緑黄色野菜 120g)



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

(再掲)

## 野菜には、こんな効果が期待できます！



<p><b>肌を丈夫にする</b></p> <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>	<p><b>便秘を予防する</b></p> <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>	<p><b>高血圧を予防する</b></p> <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>	<p><b>食べ過ぎを防ぐ</b></p> <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)」

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？

標値に近づくことができ、

### 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**

細切りのにんじんとピーマン、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。