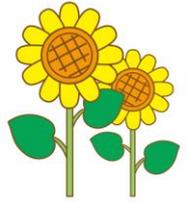


いただきます！ 給食だより

平成30年(2018年)7月25日
札幌市立西園小学校

8月号

今日で1学期が終了し、明日からは夏休みです。夏休み期間中も規則正しい生活を送り、1日3回の栄養バランスのとれた食事をすることを心掛けましょう。今年度から2学期の給食は休み明けの始業式が開始となります。



8月は野菜摂取強化月間です！



「もっと野菜を食べよう！」

1日に食べたい野菜の目標量は350g

札幌市では市民の方々に野菜をもっと食べる習慣をもってほしいと、「健康さっぽろ21」推進の一環として、平成16年(2004年)から8月を『野菜摂取強化月間』に、平成18年(2006年)には毎月1日を『野菜の日』と決めました。野菜摂取の目標量も350gとしていますが、実際には毎年、1日に食べる量は300gに満たないのが現状で、平成28年(2016年)札幌市健康・栄養調査の結果でも、20歳以上の野菜摂取量の平均は男性で297g、女性で281gでした。

野菜の特徴

- ★ ビタミン類が豊富
- ★ ミネラル(カリウムやマグネシウムなど)が豊富
- ★ 便秘や大腸がんの予防に役立つ食物繊維が豊富

…と体に大切な栄養素が豊富な割にエネルギー量(カロリー)は低いのが特徴です。しかし、肉などに比べて『つい食べ過ぎる』ということがなく、独特な香りや味、舌触りが嫌われる傾向があるので不足がちです。子どもを含めた若い年齢層や女性の摂取不足が顕著になっています。

野菜のPOWER

☆食物繊維がお腹の中を掃除して、便秘など腸のトラブルを予防します。

野菜は食べるクスイだね

コレステロールの吸収も抑えます。



☆野菜に多く含まれるビタミンは、感染症やガンの予防に役立ちます。

☆野菜や果物などに含まれるカリウムは、ナトリウムの排泄を促し、血圧の上昇を抑えます。

～簡単野菜レシピ～

なすとピーマンのみそ炒め

材料(4人分)

- | | | |
|-----------------|-----|----------------|
| ・なす・・・3本(300g) | A { | みそ・・・大さじ2 |
| ・ピーマン・・・3個(90g) | | 砂糖・・・大さじ1 |
| ・豚ひき肉・・・80g | | みりん・・・大さじ1と1/2 |
| ・サラダ油・・・大さじ1 | | 酒・・・大さじ1と1/2 |

作り方

- ①ピーマン、なすは乱切りにする。なすは水にさらしあくを抜く。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わったらなすを加える。なすに火が通ってきたらピーマンを加える。
- ③ピーマンに火が通ったら、合わせておいたAの調味料を加えて弱火で全体にからめ出来上がり。

札幌市保健所ホームページより

野菜を手軽に食べる工夫

- ①加熱し、かさを減らしてたっぷり(煮物、おひたし、鍋物など)
- ②野菜の作り置き料理を用意
- ③肉・魚料理の付け合わせを増やす
- ④外食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)

野菜摂取目標量は1日に350g以上
野菜料理にすると 小鉢5つ分

※小鉢1つ分約70gの野菜



きんぴらごぼう



おひたし



野菜炒め



サラダ



かぼちゃの煮物