

野菜を食べるとどんな良いことがあるの？

「1日に野菜を350g食べましょう」という言葉を目にすることがあると思いますが、それはどうしてなのか知っていますか？野菜をきちんと食べると、健康に良いことがたくさんあります。





栄養バランスがととのう

野菜を使った料理を2品取り入れると、主食や主菜のとりすぎを防ぎ、栄養バランスがととのえやすくなります。



食べすぎを防ぐ

野菜は食物繊維が豊富でよく噛んで食べることができるため、満腹中枢が刺激されることで食べすぎを防ぐことができます。



肌がきれいに

ビタミンAやビタミンCには皮膚を健やかに保つ働きがあります。美容業界でも注目の成分です。



腸内環境がよくなる

食物繊維が腸をきれいにしてくれます。腸内環境がととのうと心の健康状態も良くなるということがわかっています。

8月の予定献立

月	火	水	木	金
始業式 	25 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	26 黒コッペパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ (中濃ソース) コールスローサラダ	27 野菜カレー フルーツミックス	28 ピリカラ冷やしラーメン チーズフォンデュ サンドコロケ 冷凍みかん
	白飯、豚肉、メノ、人参、もやし、ほうれん草、厚揚げ、片栗粉、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、しょうが、にんにく、トウモロコシ、ごま油、ごま／大根、油揚げ、だし汁（むろあじ、昆布）	黒コッペパン／ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コン、パセリ、アルファルファ、トマト、鶏がらスープ、スープ（鳥がら、玉ねぎ）／鶏肉、豚肉、玉ねぎ、植物性タンパク、難消化性デキストリン、でん粉、中濃ソース／キハチ、人参、コン	白飯、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、なす、さやいんげん、しめじ、セリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、カレー粉、カレー、中濃ソース、ウスターソース、ケチャップ、鶏がらスープ／缶詰（みかん、パイ、黄桃、なし、夏みかん）	ワトメ、ハム、人参、きゅうり、コン、ごま油、ラ油、ごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく、トウモロコシ、ウスターソース、だし汁（むろあじ、昆布）／馬鈴薯・チーズフード、脱脂粉乳、パン粉、小麦粉、大豆タンパク、でん粉
31 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり パイン缶	野菜ジュースを飲めば1日分の野菜をとったことになるの？ 野菜ジュースは、製造の過程で減少しにくい栄養素（カルシウムやカリウムなどのミネラルやビタミンAなど）もありますが、ビタミンCや食物繊維など減ってしまう栄養素もあります。野菜ジュースだけで野菜をとるのではなく、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、野菜ジュースは野菜摂取の補助としてとることが望ましいです。 			
胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ／酢、パン粉、小麦粉、でん粉／きゅうり、ごま油、ごま				

夏休みごはん 簡単レシピ



夏休みは、給食がないことで野菜や豆、牛乳などの摂取量が少なくなる傾向があるようです。夏休み中でもしっかり栄養がとれて、中学生の皆さんでも簡単に作れる簡単レシピをご紹介します。ぜひ挑戦してみてください。

彩り豆ごはん



材料（4人分）

米	2合
ミックスビーンズ	70g
冷凍コーン	100g
塩	2つまみ

ミックスビーンズは色々な豆が1度に食べられて様々な栄養素がとれるよ！



作り方

- 炊飯器の釜に、研いだ米、ミックスビーンズ、冷凍コーン、塩、分量分の水を入れて炊飯する。
- お好みで目玉焼きやベーコンを焼く。

豆類は、摂取した食べ物をエネルギーに変える働きがあるビタミンB群が豊富です。おにぎりにして冷凍するのもおすすめです。

たたききゅうり



材料（4人分）

きゅうり	200g（2本）
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1／2
A ごま油	小さじ1／2
塩	少々
白いりごま	大さじ1／2

作り方

- きゅうりは乱切りにし、かるくゆでて水で冷ます。
 - 水気を切ったきゅうりをAの調味料で和える。
 - 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。
- ※ きゅうりは、さっとゆでることで味がしみ込みやすくなります。

塩昆布や大葉、などを入れてもおいしいよ！



給食の人気メニューの1つです。ごま油の香りが食欲をそそります。作り置きしておけば、朝食でも手軽に食べられますよ！