

8月給食だより



令和2年度8月号
清瀬市立清瀬第五中学校

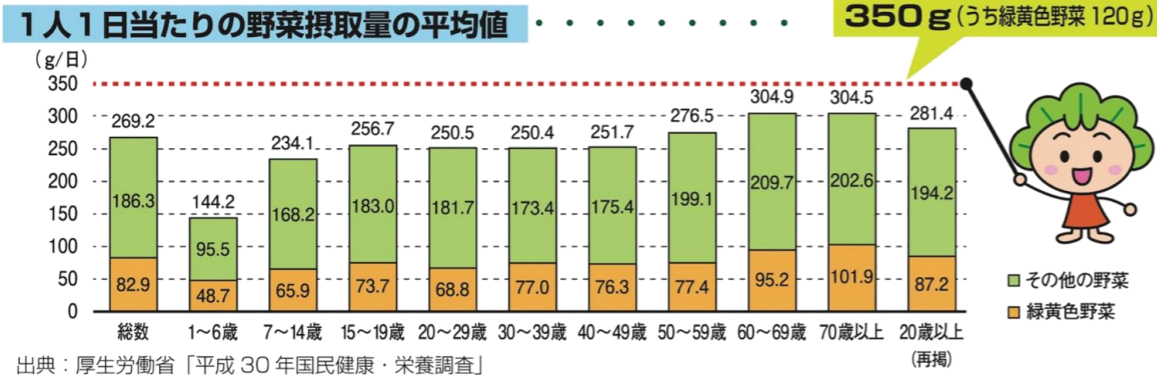
8月31日は「8(や) 31(さい)」の日

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※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



1日にとりたい野菜の量



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。

出典：学校給食

6月分 市立小・中学校給食食材産地表示			
項目	産地	項目	産地
青果類		米類	
いんげん	東京 青森 千葉 埼玉 茨城	米	北海道 青森 秋田 岩手 山形 新潟 千葉 栃木
えのき茸	長野 新潟 茨城 埼玉		
エリンギ	長野 新潟	肉類・卵類	
キャベツ	群馬 新潟 長野 栃木	鶏肉	北海道 岩手 埼玉
きゅうり	群馬 埼玉	豚肉	青森 岩手 群馬 栃木 埼玉
ごぼう	青森 群馬 熊本		
小松菜	東京 埼玉		
じゃがいも	清瀬 千葉 茨城 静岡 長崎 鹿児島 宮崎	魚介類	
生姜	青森 東京 高知 熊本		
たまねぎ	清瀬 北海道 奈良 兵庫 香川		
チンゲン菜	東京 茨城 静岡		
ほうれん草	清瀬 東京 栃木 埼玉		
人参	埼玉 千葉 茨城		
にんにく	青森 香川 高知		
ねぎ	埼玉 千葉 茨城	乳類・乳製品類	
白菜	茨城 長野	牛乳	東京 群馬 岩手 青森 秋田 宮城 北海道
パセリ	千葉 茨城 長野		
ピーマン	岩手 茨城		