

8月給食だより

令和2年度8月号
清瀬市立清瀬第二中学校

8月31日は「^や8^{さい}31」の日

野菜料理を+1皿食べましょう。

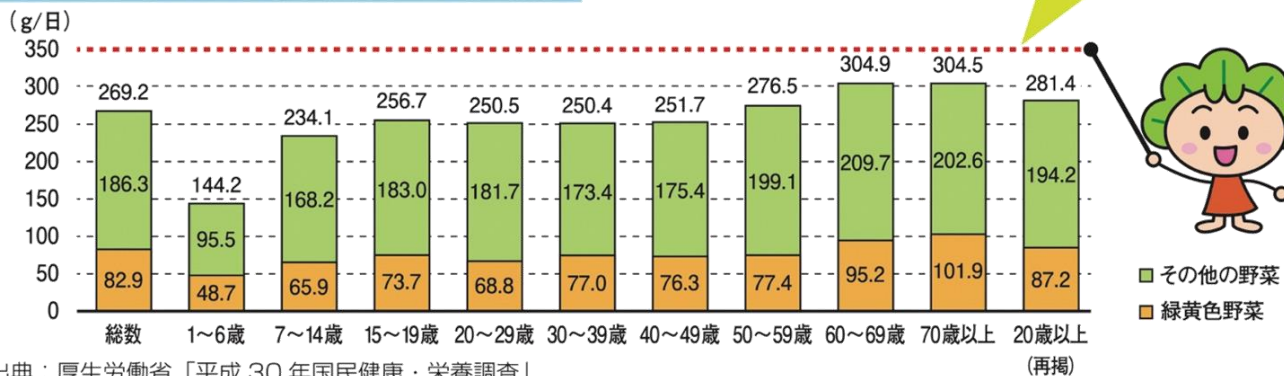
野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、**成人で毎日350g以上の野菜**（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標*としています。下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



1日にとりたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜 120g）

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

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。

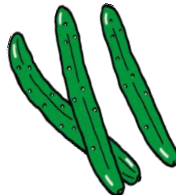


出典：学校給食・食育フォーラム

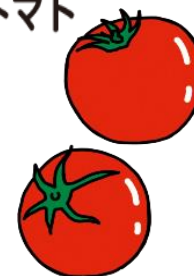
夏の健康づくりに夏野菜！

暑い日はそうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜と、給食での活用メニューを紹介します。夏野菜の特徴を知って、ご家庭での食事にも役立ててください。

きゅうり カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされています。



トマト ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。



サラダなどに一年中使います。清瀬市産、取れたての新鮮なきゅうりを味わいましょう。

清瀬市産のトマトを「トマトと卵のスープ」に使用しました。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

かぼちゃ



小さく切って蒸しパンに入れました。冬野菜のイメージがありますが、夏に取れる野菜です。

給食では一度茹でこぼしてから使用します。独特の風味が苦手な場合はぜひお試し下さい。

栄養価が高く、「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。