

8月給食だより

令和2年
水戸南高等学校

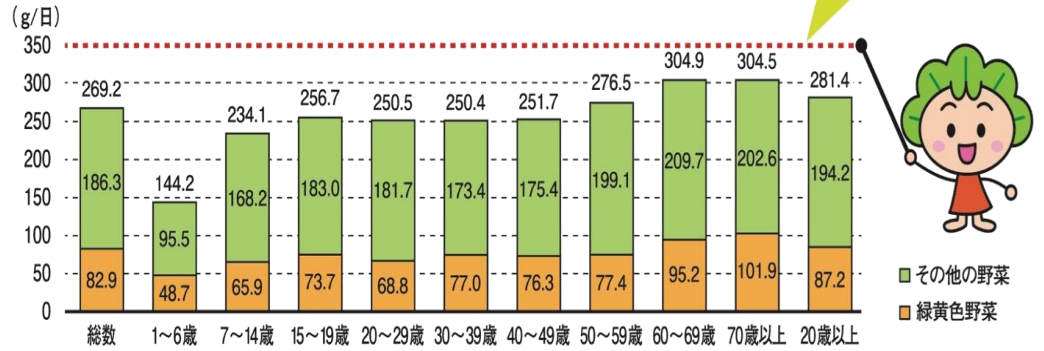
野菜料理を+1皿食べましょう。

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

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)

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

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

細切りにのんじんとピーマン、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。

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量を食べられます。



献立表

日	主食	献立	主な使用食品
3(月)	坦々つけうどん	水菜と大根のサラダ マンゴープリン	うどん・豚肉・長ねぎ・椎茸・ザーサイ・にんにく・生姜・坦々麺スープ・みそラーメンスープ・がらスープ 大根・きゅうり・人参・水菜・赤玉ねぎ・ドレッシング マンゴープリンの素・牛乳
4(火)	夏野菜カレー	ところてんサラダ カルピスゼリー	精白米・ターメリック・豚肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・枝豆・カレールー・ガラムマサラ・トマトピューレ ところてん・ハム・きゅうり・赤玉ねぎ・ドレッシング カルピス・ゼラチン・パイン

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

野菜には、こんな効果が期待できます！

<h3>肌を丈夫にする</h3> <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>	<h3>便秘を予防する</h3> <p>食物繊維が、腸の働きを活性化し便秘を防ぎます。</p>	<h3>高血圧を予防する</h3> <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>	<h3>食べ過ぎを防ぐ</h3> <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>
---	---	---	--