



8月

給食だより

ヤサイ
8月31日
は
「野菜の日」

みなさん、野菜は好きですか？給食では、毎日様々な野菜が使われています。給食の様子を見ていると、「野菜が苦手…」と感じている人も少なくないようです。しかし、野菜には私たちが健康に過ごすために必要な栄養素が多く含まれています。今月は、野菜の大切さと、これからの野菜生活について見直してみましよう！

ここがすごい！ 野菜の力

野菜に多く含まれる、ミネラルやビタミン、食物繊維は、野菜から摂取する割合が高い栄養素です。

からだの調子を整えたり、免疫力を高めたりする働きがあります。

ビタミン

食物繊維

腸内の環境を整えて、排便をスムーズにし、病気を予防する働きがあります。

からだの調子を整えたり、からだの構成成分になったりします。

ミネラル

1日に目指したい
野菜の量は

350g



秋田県民の平均野菜摂取量は、約270gです。この値は、5年前に比べると、約40gも減っているそうです。

※【参考】H28「県民健康・栄養調査」
「秋田県民の食生活指針」

上手な野菜の食べ方

～野菜摂取のコツ～

旬を楽しみ、いろんな野菜を日々の食生活に取り入れよう！



外食でも、できれば単品で野菜のおかずを食べよう！



朝ごはんから野菜を食べよう！



ゆでる、蒸す、煮る、炒める…
いろんな食べ方で食べよう！



加熱することで、野菜のかさが減り、野菜をたくさん食べることができますよ！

給食レシピ

「キャベツの塩昆布和え」

【材料】4人分量

キャベツ・・・200g(4枚)
きゅうり・・・60g(3/4本)
塩昆布・・・5g
白いりごま・・・2g
ごま油・・・小さじ1

もう一品！
野菜のおかずを足してみませんか？



【作り方】

- ① キャベツはざくざり、きゅうりは薄く輪切りにする。
- ② キャベツ、きゅうりをさっとゆで、水にとり、水気をしぼる。
- ③ 塩昆布、白いりごま、ごま油を②と混ぜ合わせて完成！