

# 給食だより



令和4年度 8月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。8月は、食卓で野菜の話をしてみましょう

お盆を過ぎると立秋を迎え、暦のうえではもう秋です。でもまだまだ暑い日が続きますね。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、食事のときなかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養が偏り、体調を崩してしまいます。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。



## 8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子供でも、1回の食事で生なら両手で1杯(加熱後なら片手で山盛り1杯)が、だいたいの適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

### 朝ごはんから

#### 野菜を 食べよう!

朝ごはんを食べないと、1日に食べることでできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。



### サラダだけでなく

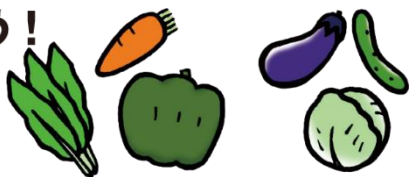
#### バリエーション豊かに!



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

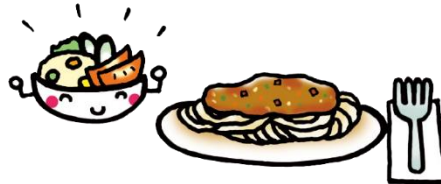
### いろんな野菜を

#### 楽しもう!



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

### 健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはん野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。