

給食だより



令和5年度 8月号

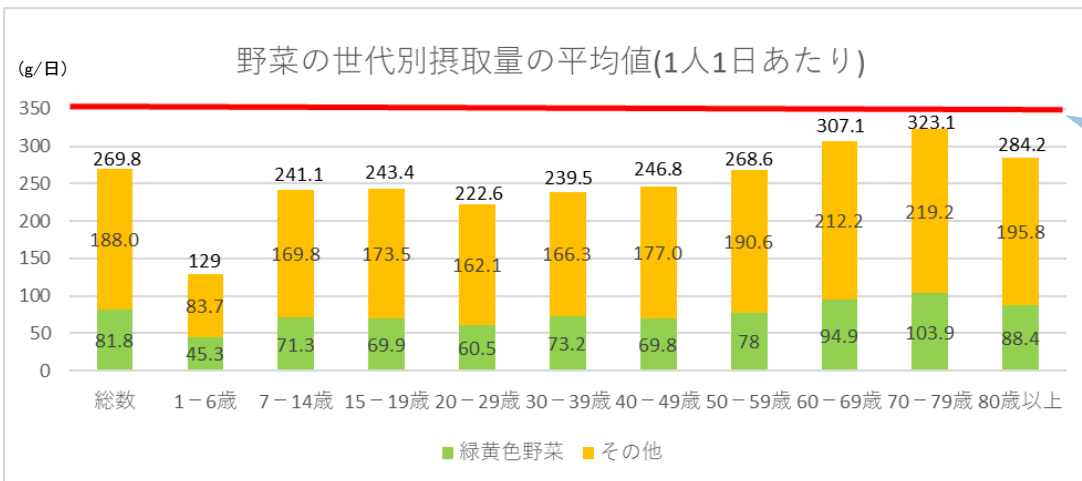
氷見市学校給食センター

◇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、大人で1日350g以上とることが望ましいとされていますが、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。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。



1日の目標
350g



野菜には、こんな効果が期待できます！

厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果」

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