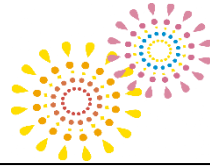


給食だより



令和3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。家族そろって、いただきますをしましょう。

8月31日は、8(ヤ)3(サ)1(イ)の語呂合わせから「野菜の日」です。そして、24日はカレンダーを見て、野菜の日の上に位置することから野菜のうえにかける「ドレッシングの日」になります。いろいろな献立に登場する野菜。健康を維持するうえでも積極的に食べましょう。



いつもの食事に野菜プラス1

野菜のメリット!



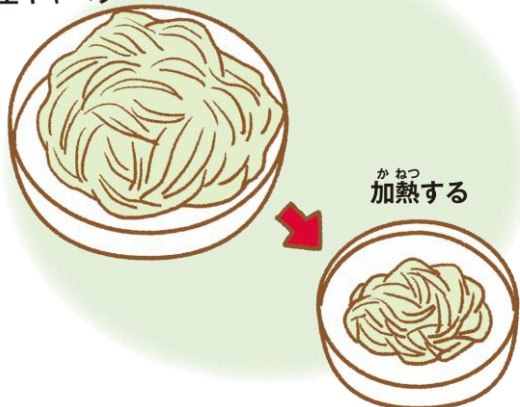
野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい！
同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しみ、心も豊かにしてくれます。

野菜を多く食べるには

なま生キャベツ



ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさ大きく減り、たくさん食べやすくなります。



1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食をすることや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選び、サイドメニューを追加したりしましょう。