

10月9日 (金)

野菜をたくさん食べるには？

健康のためには、野菜をたくさん食べることが大切です。
たくさん食べるには、次のようなものがあります。

加熱して食べる

野菜は、生のままより、加熱する方が
かさがへり、たくさん量を食べることができます。
いためものや煮もの、鍋ものなどにして食べましょう。



3食に分けて食べる

朝・昼・夜の3食に分けてとれば、
1日に必要な量を無理なく食べることができます。



クイズワ

小学生は野菜は1日にどれくらい食べるとよいでしょうか。

① 100g ② 200g ③ 300g

一口メモ

○今日の給食は10月に1回だけ使うことができる生のトマトを使った「ほたて貝とトマトのスープスパゲッティ」です。オリーブ油でにんにくを香りよくいためて風味を出して、ほたて貝とベーコンのうまみもつけました。

○健康な体づくりのためには、毎日野菜を食べることがたいせつです。

厚生労働省が「健康日本21」で示しているのは、大人で1日に350グラム以上の野菜を食べることを目標としています。さらに、緑黄色野菜が120グラム以上その他他の野菜が230グラム以上食べるといいとしています。

350グラムの野菜を1回の食事でとることは、むずかしいので、3度の食事に分けてとるようにしましょう。今日の給食では、合わせて110g以上の野菜を使っています。



キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	トマト	岐阜県
ピーマン	青森県	きゅうり	熊本県	パセリ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③

きょうのこんだて

コッペパン（アブリコットジャム）
ぎゅうにゅう
ぎゅうにくのカレーふうみやき
ほたてかいとトマトのスープスパゲッティ
きゅうりのサラダ

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、スパゲッティ アブリコットジャム あぶら、オリーブ油、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ほたてかい ベーコン
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、ピーマン たまねぎ、トマト、パセリ にんにく、きゅうり

