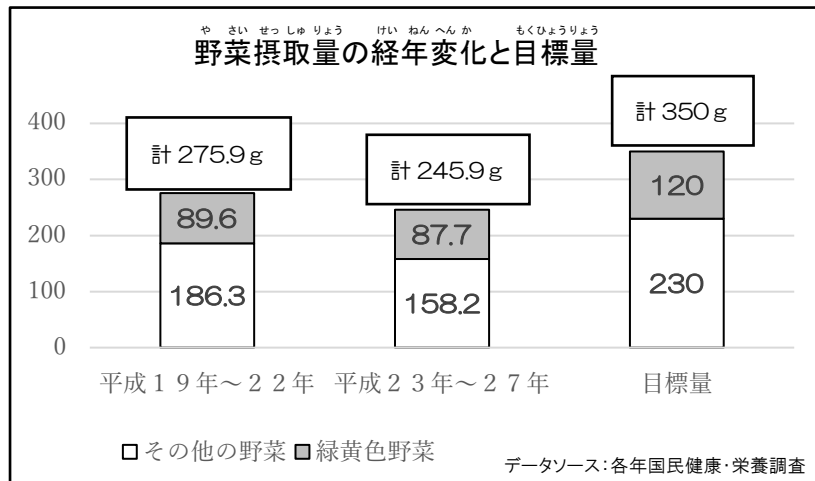


食育だより 2月

令和5(2023)年
大阪市立鯉江小学校
城東区栄養教職員

野菜をとりましょう！

野菜には体の調子を整える大切な栄養素が多く含まれています。生活習慣病の予防や健康な体づくりに役立ちます。



しかし、大阪市における野菜の1日当たりの摂取量は、国民健康・栄養調査によると平均245g程度であり、**摂取目標量350g**を大きく下回っている状況です。



★大阪市民の野菜摂取に対する意識調査



野菜が足りていないのはわかっているが面倒だから
野菜の価格が高いから
野菜の必要量を知らないから
このような意見が多いようです。

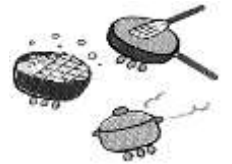


とはいえ、健康のため、生活習慣病予防のため野菜をしっかりとってほしい！

★野菜をたっぷり食べる工夫

【料理をつくるときのポイント】

- 野菜を加熱して食べましょう。
⇒加熱した方がかさが減り、多く食べることができる野菜もあります。
- 下ごしらえの簡単な野菜(もやし・ミニトマト等)、冷凍野菜、カット野菜、缶詰等を活用しましょう。
- レトルト食品等にも野菜をちょい足ししましょう。



【食事を外で食べる時、外で買って持ち帰るときのポイント】

- 単品よりも、できるだけ定食を選びましょう。
- 単品の場合は野菜料理を追加しましょう。



【給食の献立も参考に！】

- 給食は、野菜がたっぷり使われている献立がたくさんあります。大阪市の献立表には調理方法も載っているので、参考にしてみてください！



野菜は、「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」など不足しがちな栄養素がいっぱい！

めざそう！1日350g

参照：大阪市ホームページ

作ってみよう！給食の一品 (1月の献立より)

さばのカレーたつたあげ

【材料】(給食4人分)

さば(4切れ)	200g
しょうが	5g
料理酒	6g
こいくちしょうゆ	6g
カレー粉	適量
じゃがいもでん粉	40g
油	適量

【作り方】

- しょうがはすりおろし、汁をしぼる。
- さばはしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆ、カレー粉で下味をつける。
- さばのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱した油であげる。

カレー風味で食べやすい献立です！