

# 給食だより

がつ 9月



2015年 9月  
大阪市立 てんがちゃや小学校

あさゆう 朝夕がすごしやすくなりました。うんどう 運動の秋、あき 食欲の秋、あき 味覚の秋、いろいろなあき 秋を楽しみましょう。

## 野菜を食べよう

きゅうしょく 給食では野菜を使った献立が多くありますが、にがて 苦手な人も多いようです。がつ 9月もまだなつやさい 夏野菜がたくさんで、やさい 野菜をしっかりと食べて、げんき 元気にすごしましょう。

### 野菜の働き

やさい 野菜はみどりいろの食べ物で、た もの 体の調子を ちようし ととの 整える したら 働きがあります。



め けんこう 目の健康をまもる びょうきをふせぐ ばだをじょうぶにする べん だ 便を出しやすくする

### 今月の給食より ～巨峰～

ぶどうのなか 中でにんき 人気が高い品種です。もともとたね 種がある品種ですが、たね な 種無しの方がにんき 人気があるためにおお 多くでまわ 出回っています。

きゅうしょく 給食には、がつ 9月17日(木)と、にち 29日(火)にとうじよう 登場します。



がつ 9月の給食もくひよう

～よい姿勢で食べよう～



やさい 野菜はどのくらい食べればいいの？

やさい 野菜は1日300g以上(成人350g以上)とることがのぞ 望ましいといわれています。



+



= 300g

いろ 色のこい野菜  
(にんじんやかぼちゃなど)  
かたて 片手にいっぱいぐらい  
(100g)

た やさい その他の野菜  
(キャベツやはくさいなど)  
りようて 両手にいっぱいぐらい  
(200g)



やさい 野菜をたくさん食べるために

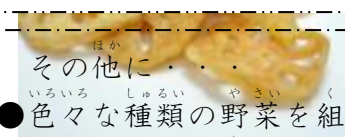


●300gの野菜を3食に分けて食べる

ちようしょく 朝食を抜いたり、がいしょく 外食が続いたりすると、やさい ひつようりよう 野菜の必要量をとることができません。3食とも、しよく 野菜のおかずをかなら た 必ず食べましょう。

●野菜は火を通して食べる

なま 生の野菜はかさばっているの、りよう 量をたくさん食べたようでも、い が い すく 意外と少ないものです。やさい 野菜はゆでたり、いた め 炒めたり、た 煮たりすることで、かさが減り、たくさん食べることができます。



●色んな種類の野菜を組み合わせる

●おやつとして食べる

(野菜チップスなど)

さまざま 様々な方法で、やさい 野菜をたくさん食べよう に しましょう。

