

給食だより

9月



2015年 9月
大阪市立 てんがちゃや小学校

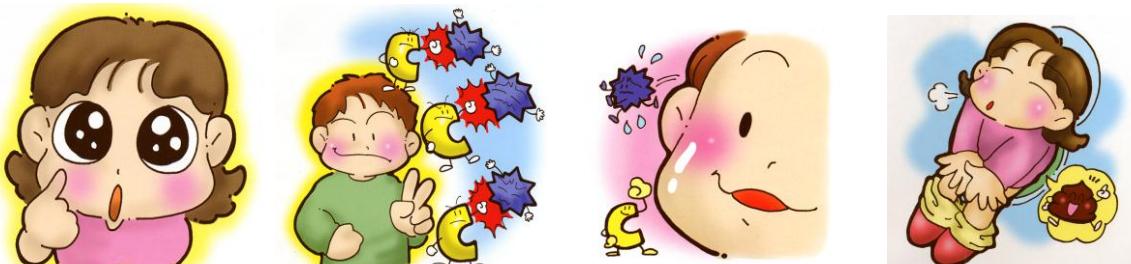
朝夕がすごしやすくなっています。運動の秋、食欲の秋、味覚の秋、いろいろな秋を楽しみましょう。

野菜を食べよう

給食では野菜を使った献立が多くありますが、苦手な人も多いようです。9月もまだ夏野菜がたくさん出ます。野菜をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

野菜の働き

野菜はみどりいろの食べ物で、体の調子を整える働きがあります。



目の健康をまもる びょうきをふせぐ はだをじょうぶにする 便を出しやすくする

今月の給食より

～巨峰～

ぶどうの中で人気が高い品種です。もともとは種がある品種ですが、種無しの方が人気があるために多く出回っています。
給食には、9月17日(木)と、29日(火)に登場します。



9月の給食もくひょう
～よい姿勢で食べよう～



野菜はどのくらい食べればいいの？

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



+



= 300g

色のこい野菜
(にんじんやかぼちゃなど)
片手にいっぶいぐらい
(100g)

その他の野菜
(キャベツやはくさいなど)
両手にいっぶいぐらい
(200g)



野菜をたくさん食べるために

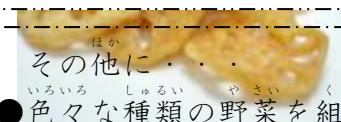
●300gの野菜を3食に分けて食べる

朝食を抜いたり、外食が続いたりすると、野菜の必要量をとることができます。3食とも、野菜のおかずを必ず食べましょう。



●野菜は火を通して食べる

生の野菜はかさばっているので、量をたくさん食べたようでも、意外と少ないものです。野菜はゆでたり、炒めたり、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。



●色々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)
様々な方法で、野菜をたくさん食べるようにならましょう。

