

# 給食で栄養を考えましょう

～学校給食に使用している食品～



## 緑黄色野菜



青ねぎ おおさかしろな オクラ かぼちゃ きくな グリーンアスパラガス  
小松菜 三度豆 だいこん葉(乾) チンゲンサイ プチトマト 菜の花 パセリ  
にんじん ピーマン ブロッコリー ほうれん草 みつば 水菜 など

○緑黄色野菜は、主にカロテンを多く含みますが、ビタミンC、無機質、食物繊維も多く含みます。

○トマト、グリーンアスパラガス、三度豆、ピーマンなどのように、可食部100gあたりに含まれるカロテンが600 $\mu$ g未満であっても、1回に食べる量や使用回数が多いことから、緑黄色野菜として扱われているものもあります。

○小松菜やほうれん草などの青菜は、カルシウム・鉄、ビタミンCも多く含みます。

### ～11月分の献立～

＜主なあえものの味つけ＞

**おひたし**

砂糖・うす口しょうゆ

**酢のもの**

砂糖・塩・酢

砂糖・塩・酢・しょうゆ

**ゆずの香あえ**

砂糖・塩・酢・ゆず(果汁)

**サラダ**

砂糖・塩・ワインビネガー  
・しょうゆ

**ごまあえ**

砂糖・しょうゆ・ごま

＜野菜1人1日あたり摂取量のめやすは350g＞

○野菜(とくに葉菜)は加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。

○小松菜やほうれん草などの青菜は、塩ゆですると、緑色を保つ効果があります。

○学校給食で野菜を副菜として使用する時は、30～40g使用することが多く、味つけもいろいろと工夫しています。また、毎日の献立では野菜を100g以上使用しています。

好き嫌いしないで  
残さず食べましょう！

