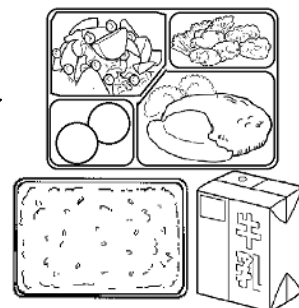


# 給食で栄養を考えましょう

## 今月の献立

「ビーフシチュー、鮭の一口揚げ、ポイルブロッコリー、だいこんのピクルス、りんご、米飯、牛乳」より

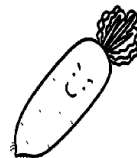
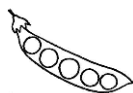


## 毎回の食事で野菜を食べるようにしましょう

給食では、日によって違いはありますが、1食100g以上の野菜が食べられるような献立になっています。

(使用量)	
・ビーフシチュー・・・たまねぎ	30g
にんじん	15g
グリーンピース	5g
・ポイルブロッコリー・・・ブロッコリー	30g
・だいこんのピクルス・・・だいこん	30g

ぜんぶで  
110gの  
野菜が摂れます



1日の野菜摂取量の目安は350gです。そのうち、120g以上の緑黄色野菜、230g以上のその他の野菜を食べることが目安とされています。

給食を残さず食べるのはもちろんですが、朝、夕の食事でも野菜を食べるようにしましょう。

### ○調理方法の工夫

給食ではサラダだけでなく、ほうれん草をおひたしにしたり、牛肉とブロッコリーをいためたりと、さまざまな調理方法で野菜が登場します。また、味つけもごま酢であえたり、ラー油を入れてピリ辛にしたりと、変化をつけていろいろな味で野菜を食べられるようにしています。給食の献立を参考に、家庭の食事でも取り入れてみましょう。

☆1日350g以上の野菜を食べましょう！