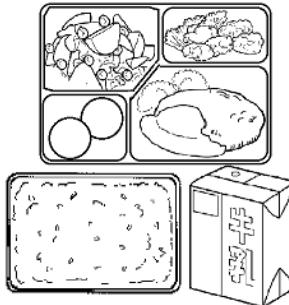


給食で栄養を考えましょう

今月の献立

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



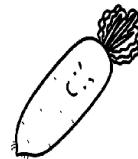
毎回の食事で野菜を食べるようになります

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 |
| ・ボイルブロッコリー | ブロッコリー | 30g |
| ・だいこんのピクルス | だいこん | 30g |

せんぶで
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。

給食を残さず吃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なります。

○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！