

きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより

埼玉県立戸田翔陽学校
2021年9月

このところ、暑かったり、涼しかったりと気温差が大きく、体調管理が難しいですね。規則正しい生活リズムと三食の食事をきちんと食べ、元気な身体を作りましょう。身体が元気だと、心も元気になります！

若い人たちに感染が広がっています！ コロナ感染に気をつけよう！！

- ① 食堂に入るときは、手洗い、消毒を徹底して下さい
- ② 座席は、必ず間隔をあけて、座って下さい
- ③ おしゃべりをせず、黙食を心がけて下さい

健康なからだをつくる野菜について

1 野菜の主なはたらきは？

ビタミン（主にAとC）を含んでいます。腸のそうじをしたり、からだの微妙なバランスをとるのに役立ちます。

2 果物ではだめなの？

ビタミンCや食物繊維を含み、野菜と似ていますが、果物には糖分が多く、野菜代わりに食べていては肥満のもと…。果物はやはり、おやつやデザートとして食べるのがよさそうです。

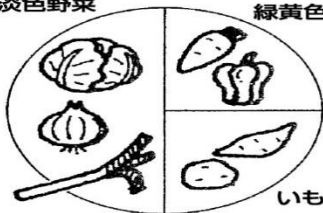
3 一日にどれくらい食べたらいいの？

1人1日 野菜 **350g+** いも類 **100g**

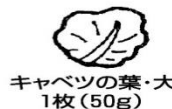
野菜300gのうち、少なくとも100gは、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜をとりましょう。

淡色野菜

緑黄色野菜



いも類



これで、
350g+100g
以上とれます。

4 野菜ぎらいをなおすには…？

①調理法の工夫を！

- ・みじん切りや、すりおろしハンバーグやコロケなどに混ぜてみる。
 - ・調味料で臭みをかえる（好きな味付けにしてみる）。
 - ・加熱しておいを消す（甘味をひきだせる野菜もある）。
- ☆少なめの量から、だんだん増やしましょう。

②新鮮でおいしい野菜を！

慣れてきたら……

③いろいろな味を持つ野菜を体験させましょう！

- 無理じいはせず、気長に根気よくなおしましょう。
- 小学生の時期は、味覚を形成するのに大切なときです。野菜とふれあう機会を多くしてあげましょう。



甘味のある野菜



辛味のある野菜



苦味のある野菜

