

ミール

●第87号●

令和6年度夏号 八潮市教育委員会

日々の生活で食の大切さを忘れがちになっていませんか。今回のテーマは「野菜」がテーマです。より野菜を食べるきっかけとなるよう、野菜の摂取量の目安量をお伝えするとともに、八潮市の給食での取り組みを紹介します。

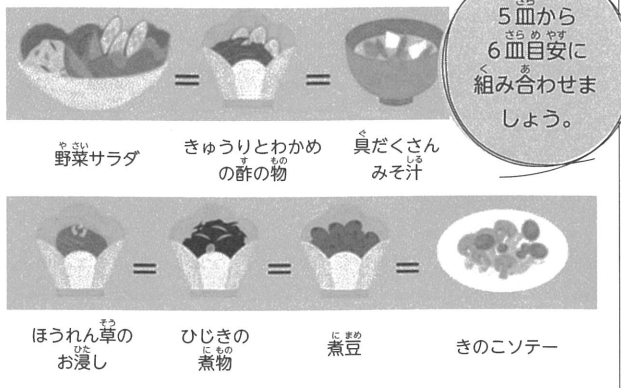
もっと野菜を食べよう

1日の野菜の摂取目標量は5皿分です。

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ、十分な量を摂取することはできません。簡単に野菜を多く食べる料理を取り入れましょう。

野菜などを使った料理例と目安

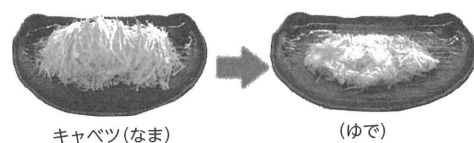
一皿分は野菜約70gです。



(出典) 農林水産省 食事バランスガイド

野菜をとる工夫

- 茹でる、炒める、電子レンジにかけるなど熱を加えることでかさが減って食べやすくなります。



- 汁物やスープは、野菜をたくさん入れた具だくさんの汁物にすると野菜をとりやすくなります。
- いろいろな種類の野菜を使いたいときは、カット野菜が便利です。
- 野菜の価格が高騰してしまったときは、価格変動が少ない冷凍野菜が購入しやすいです。

すごいぞ！野菜のパワー

野菜が持っている栄養素は、みんなが健康で元気に生活するために、体の中でとても大切な働きをしています。



ビタミンA
目や皮膚の粘膜を健康にします。

鉄
血を作る材料になります。

カルシウム/ビタミンD
丈夫な強い骨を作るために必要です。

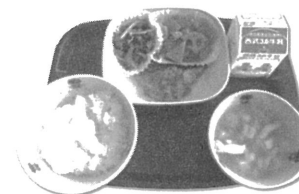
食物繊維
腸を元気にしてくれます。



地場産物活用強化ウィーク

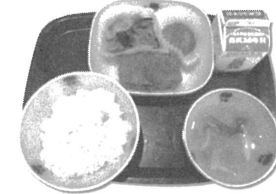
地元産食材の一層の活用を図るとともに地元食材や郷土食等への理解をとおしてふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。八潮市では6月と11月の第3週に地場産物を重点的に活用しています。

6月18日(火)



こまちゃんのお浸しに八潮市産の小松菜を使用しました。

6月21日(金)



こまちゃんのいか天に小松菜パウダーを使用しました。

野菜がとれる給食レシピ

お家で作ってみよう

こまちゃんのお浸し

- 【材料2人分】 小松菜 …… 1束
塩 …… 適量
しょうゆ …… 小さじ 1/2
かつお節 …… 適量



【作り方】

- ①小松菜を根元が付いたままよく洗う。
- ②沸騰したお湯に塩を適量加え、2～3分茹でる。
- ③冷水で冷やし、水気をよく切り、4～5cmに切る。
- ④しょうゆをかけて、かつお節をトッピングして完成。

【ワンポイントアドバイス】 歯ごたえが残るように茹でると素材の風味がより味わえます。トッピングはかつお節の代わりに、のり、しらす、ごまなどアレンジすることもおすすめです。

8月31日は831の日

8(や)3(さ)1(い)のごろ合わせから野菜について「もっと知って食べて欲しい」との願いから野菜の日とされています。

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を起こしやすくなります。そのため野菜を備蓄することは重要です。野菜の缶詰、レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。

野菜ジュースの利用について

野菜ジュースは、加工する際に野菜に含まれる栄養素が減ってしまうため、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。そのため、野菜摂取が不足してしまうとき、外食や時間がないときなどの代用として野菜ジュースを活用することが大切です。

