

給食だより



令和6年度 8月号

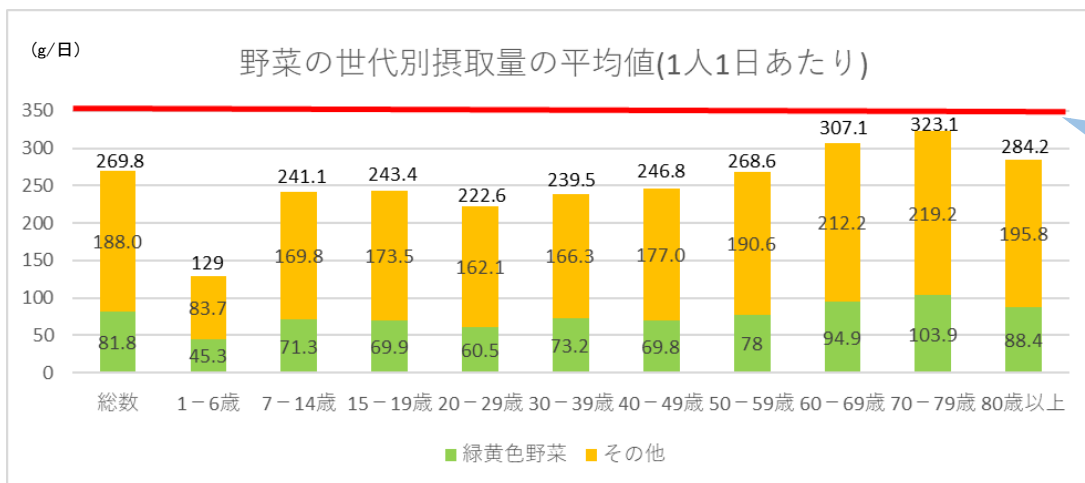
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。8月は、食卓で野菜の話をしてみましょう。

お盆を過ぎると立秋を迎え、暦のうえではもう秋です。でもまだまだ暑い日が続きますね。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、食事のときなかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養が偏り、体調を崩してしまいます。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、大人で1日350g以上とることが望ましいとされていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。7歳以上の子供でも、1回の食事で生なら両手で1杯(加熱後なら片手で山盛り1杯)が、だいたい適切な量とされます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。



1日の目標
350g



実際の量はどれくらい?

厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果」

1日で生野菜両手3杯分



両手1杯の緑黄色野菜(色の濃い野菜)と、両手2杯の淡色野菜(色の薄い野菜)をとるようにしましょう。

野菜は炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。調理の仕方を工夫してみましょう。

暑い夏こそ、夏野菜!

夏野菜は、夏の太陽をたくさん浴びて生長するため、色が鮮やかで、水分が多くみずみずしいことが特徴です。カロテンやビタミン類、カリウムなどのミネラルも豊富に含まれるので、夏バテ予防に効果的です。

