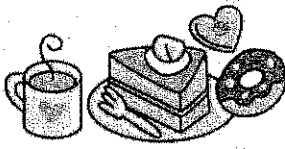


8月給食だより

令和2年度 8月
岩出市学校給食共同調理場

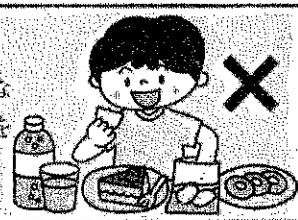
おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条



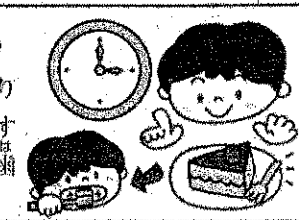
1 食べ過ぎない

食事が食べられなくな
ないように、自分に合った量を
考えましょう。



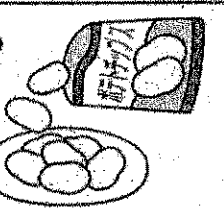
2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだり
していると、虫歯になりやす
くなります。食べたら必ず歯
をみがきましょう。



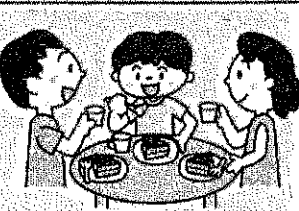
3 食べる量を決める

目安は1日200kcal以内。
お皿に移してから食べると、
食べ過ぎを防げます。



4 楽しく食べる

家族や友達とおしゃべり
しながら、楽しい時間を過
ごすことは、心の栄養にも
なりますね。



～8月の献立より～

「チキン南蛮」

・・・宮崎県のご当地料理です。衣をつけた鶏肉を油で揚げ、甘酢のタレをからめます。タルタルソースをかけたりもしますが、給食では、野菜あんをかけます。

「焼きウィンナー（ドライカレーソース）」

・・・ひき肉、玉ねぎ、刻み大豆、ピーマンでドライカレーを作り、焼いたウィンナーにかけます。大豆が苦手な人も、ひき肉に似た食感でおいしく食べられます。

野菜料理を+1皿食べましょう。

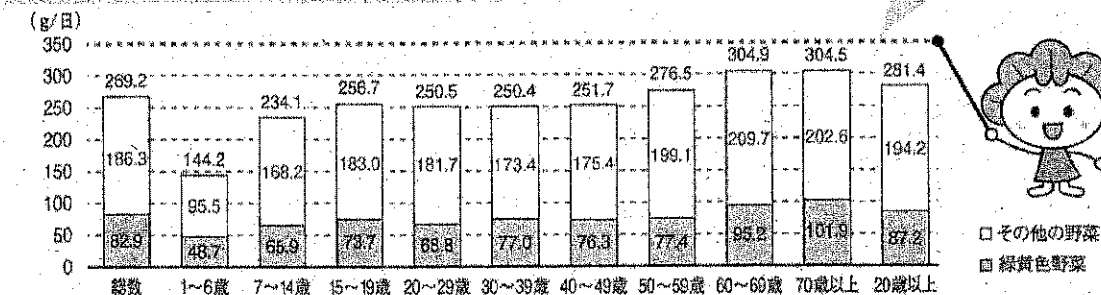
野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



1日にとりたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜120g）

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！

ナムル風あえ物

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1～2種類プラスする。

野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する

食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。