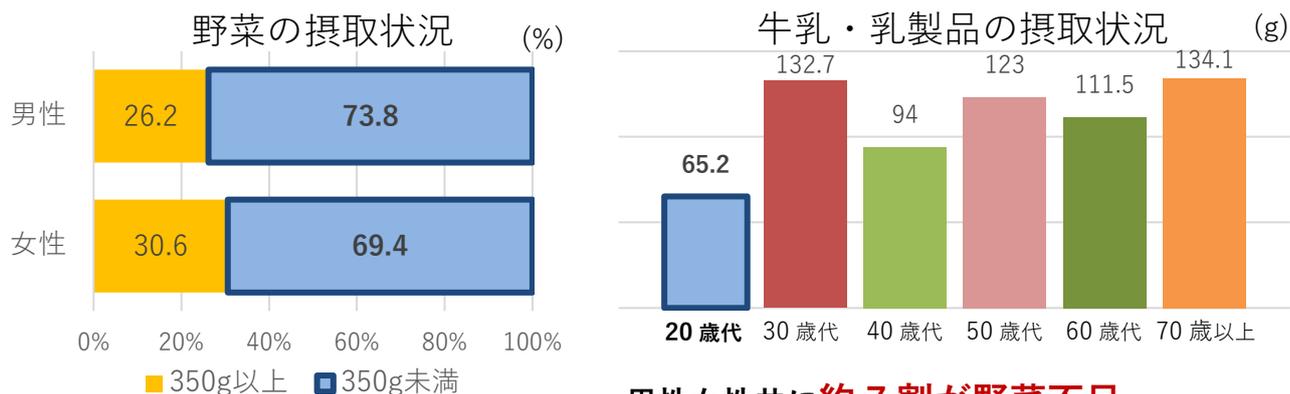


9月の給食だより

《野菜と牛乳・乳製品しっかりとれていますか？》

東京都では毎年9月に都民一人ひとりが普段の食事を振り返り、日常生活の中で食生活の改善を目的に、食生活改善普及運動を行っています。今年も『野菜をおいしく、バランスよく食べよう with ミルク』をテーマに野菜と牛乳・乳製品の摂取量の増加を呼びかけています。

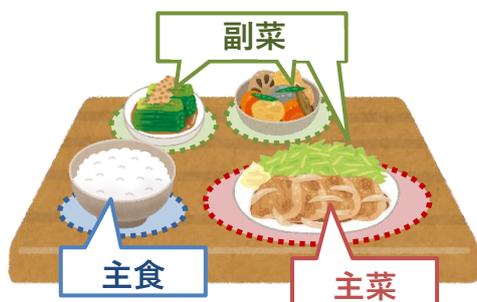
東京都民の野菜と牛乳・乳製品の摂取状況



野菜の目標摂取量は
1日 350g 以上

男性女性共に約7割が野菜不足
乳類の摂取に関しては20歳代の摂取量が少ない傾向

主食・主菜・副菜を揃え、牛乳・乳製品をプラスしましょう

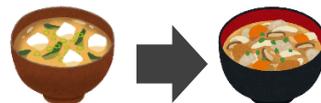


主食…ご飯/パン/麺類等
主菜…魚/肉/卵/大豆製品等
副菜…野菜/きのこ/海藻を使った料理



主食主菜副菜を揃えるために…

- 野菜は加熱した料理も組み合わせて摂る
茹でたり炒めたりすると、かさが減り、量がとりやすくなります。
- 定食メニューを選ぶ
- 単品料理の場合は、サラダなど野菜料理をプラス
- 汁物を摂る際は野菜を加え、具沢山にする
具沢山にすることで、汁の量が減り、減塩することができます。



<東京都福祉保健局 HP 参考>



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより
栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g 以上)に近づきます

・ 2021年9月1日