



# 9月の給食だより

## 《目指せ野菜1日350g！！》

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維といった健康に欠かせない栄養素を豊富に含んでいます。健康日本21(第二次)では、野菜は1日あたり350g以上とることを推奨していますが、現状を見てみると平均で280g程度しかとれていません。

### ●350gを達成するには？

#### 1皿70gの野菜料理を1日5皿以上とりましょう

野菜の種類によって、多く含まれる栄養素の種類も異なるため、同じ種類の野菜ばかりではなく、できるだけ多くの種類で350g以上(緑黄色野菜を120g以上と淡色野菜を230g以上)を食べることが望ましいです。



1日5皿以上  
(1皿70g × 5皿 = 350g)

#### 野菜70gの目安



トマト  
(中)1/2個



にんじん  
(中)約3cm分



なす  
1本



きゅうり  
(中)1本分



玉ねぎ  
1/4個



レタス  
(中)2-3枚

### ●野菜350g続けるポイント

#### 加熱してかさを減らす

野菜は加熱することでかさを減らし、量を食することができます。生野菜だけでなく、茹でる・蒸す・煮る・炒めるといった野菜料理も取り入れるようにしましょう。

#### ----電子レンジで簡単蒸し野菜----

- ① 野菜を濡らしたキッチンペーパーで包む
- ② 耐熱容器にのせ電子レンジで加熱(600Wで4~7分)  
キッチンペーパーが加熱による水分を適度に吸水するため、水っぽくならず加熱することができます。



#### 主菜や汁物に加える

野菜の単品料理を何種類も作るより、時間や手間が軽減できます。また、汁物を具沢山にすると、汁の量が減らせるため減塩にもつながります。



#### 作りおきの野菜料理を常備

数日分まとめて野菜料理を作りおきしておく、毎食一から用意する手間が省け、すぐに不足分のもう1品をプラスすることができます。

必要な栄養素を様々な食品からまんべんなく摂るために、  
食事は野菜だけでなく、**主食・主菜・副菜**を組み合わせせて食べましょう。

< 参考 農林水産省 HP >



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

・ 2022年9月1日