

給食だより

第3号
令和元年度3学期
作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係
(給食センター)

野菜をもっと食べよう パート3

給食だより第1号では、愛知県民の野菜摂取量が目標量よりも1日100g以上不足していることについて、第2号では、野菜をたくさん食事に取り入れることができる簡単レシピについてお伝えしてきました。

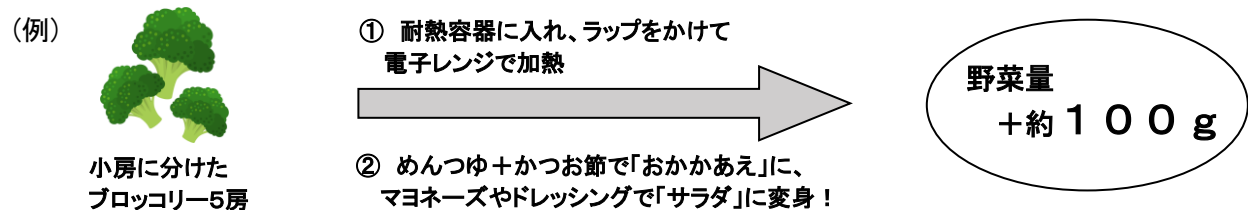
そこで第3号では、野菜摂取量を増やすヒントや野菜の量の手軽な計り方についてお伝えします。

毎日、野菜を+100g

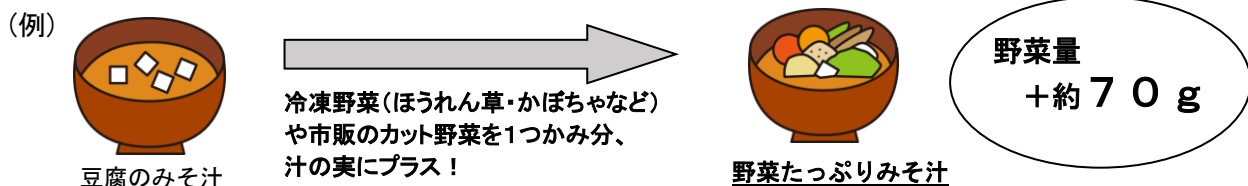
そのまま使える野菜で、プラス1皿！



電子レンジで、手早く加熱！



汁の実に、冷凍野菜や市販のカット野菜をプラス！



野菜の量の手軽な計り方

1日3回の食事で、野菜を1回に約120g食べると、1日に必要な野菜摂取量350gを満たすことができます。

しかし、毎食野菜を計りながら調理するのは大変です。そこで便利なのが、「手ばかり法」です。「手ばかり法」とは、自分の手を使って食品の量を確認する方法です。「手ばかり法」を活用して、1食分の野菜の量を確認してみましょう。

【1食分(約120g)の野菜の目安量】

片手に山盛り1杯



両手に山盛り1杯



火を通して食べる野菜

〈例〉ゆで野菜の場合
もやし1つかみ+キャベツ1/2枚+ほうれん草1株

生野菜

〈例〉サラダの場合
トマト1/4個+きゅうり1/2本+レタス1枚

キャベツなどの葉物野菜だけでなく、きゅうりやトマト、ブロッコリーなど、重さのある野菜を取り入れると、効率よく野菜を摂ることができます。



朝食にも、野菜を無理なく食べるためのアイデア

野菜が不足しがちな朝食は、夕食と一緒に準備しておくのと、忙しい朝でも無理なく食べることができます。

アイデアその1

サラダは2回分作っておく



【夕食用】



【朝食用】

アイデアその2

野菜をまとめてゆでておく



ほうれん草1/2束で約100g。
おひたしなどで利用できます。

～瀬戸市学校教育課から皆さまへ～

ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切なものです。