



# 給食だより



令和2年度 N05 8月号

令和2年7月31日

江東区立東川小学校

校長 石川 加子

栄養士 倉本 美和

## 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。

1日にとりたい野菜の量

350g(うち緑黄色野菜 120g)



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

### 例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

**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、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。

## 令和2年度8月 献立表

江東区立東川小学校

日	献立名	赤い食品 血や肉になる	青緑色の食品 腸に力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1食分の エネルギー
3月	牛乳 みそかつどん あおなとコーンのたまごスープ	牛乳 ぶたにく たまご まめみそ	米 麦 強化米 あぶらごむぎこ なまパンこさんおんとう ごまあぶらしろごま でんぷん	キャベツ にんじん ホールコーン ねぎ チンゲンサイ	641 26.3
4日	牛乳 ゼノワーズパン コーンシチュウ	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく なまクリーム	まるパン バター さんおんとう アーモンドごむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ	600 21.1
5日	牛乳 ごはん カミカミつくだに しゃけのなんぶやき カレーきんぴら	牛乳 きざみこんぶ ちりめんじゃこ しゃけ ぶたにく	米 麦 強化米 しろごまつぎこんやく さとう くるごま じゃがいも さんおんとう	にんじん ごぼう	603 27.8
6日	牛乳 ターメリックライス キーマカレー じゃがいもいりゆでやさい	牛乳 ぶたにく こなチーズ レンズまめ	米 強化米 オリーブゆバター ごむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん あかとうがらし たまねぎ セロリ ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン	690 21.3
7日	牛乳 ごはん いかとじゃがいものチリソース あおなとじゃこのおひたし	牛乳 いか ちりめんじゃこ	米 麦 強化米 あぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら さとう しろごま	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな	602 23.4
25日	牛乳 スパゲッティミートピーンズ ローストポテト コーンいりゆでやさい	牛乳 ぶたにく だいず こなチーズ	スパゲッティ あぶら ごむぎこ バター しんじゃがいも ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン	675 26.6
26日	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳 ぶたにく とうふ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいだけ だけのグリーンピース もやし こまつな	671 28.9
27日	牛乳 コロケバーガー なつやすみのポターージュ	牛乳 ぶたにく スキムミルク たまご なまクリーム	まるパン あぶら ごむぎこ じゃがいも かんそうマッシュポテト なまパンこ むえんバター	たまねぎ にんじん セロリ しょうが トマト かぼちゃ パセリ	688 23.2
28日	牛乳 キムチチャーハン ワカメスープ	牛乳 ぶたにく たまご とうふ なまわかめ	米 麦 強化米 しろごま あぶら さとう	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチつけ ピーマン ねぎ	576 20.7
31日	牛乳 ふりかけごはん さばのしおやき しめじあえ	牛乳 ちりめんじゃこ さば いたがきかつお	米 麦 強化米 ごまあぶら さとう しろごま さんおんとう	ピーマン ほうれん草 もやし にんじん しめじ	589 25.9

※都合により食材を変更することがあります。

## 野菜には、こんな効果が期待できます！

<p><b>肌を丈夫にする</b></p> <p>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。</p>	<p><b>便秘を予防する</b></p> <p>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。</p>	<p><b>高血圧を予防する</b></p> <p>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。</p>	<p><b>食べ過ぎを防ぐ</b></p> <p>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。</p>
--	---	--	---