

# 10月給食だより

令和3年 10月 1日  
厚田学校給食センター  
TEL・FAX：78-2141

## 今月の給食目標

### 「野菜の働きについて知ろう」

野菜の栄養や働きを知り、  
しっかり野菜をとりましょう。

上着が必要な肌寒さを感じる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、体調を整えるのに必要な栄養素が多く含まれている野菜をしっかり取るようにしましょう。ご家庭でも意識して野菜を取り入れてみてください。

○カルシウムやビタミンが、  
歯や骨を作る手助けをします。

○食物繊維が腸の働きを活発にし、  
排便を促進します。

○ビタミンやミネラルが体の調子を  
整え、風邪をひきにくくします。

## 野菜の働き



○よく噛むことで、だ液が出て、  
虫歯を防ぎます。  
また、満腹感をおぼえやすくなります。

○野菜には鉄や鉄の吸収を助ける  
ビタミンが含まれ、貧血を防ぎます。

## 野菜は1日350g以上食べよう！

現在、国民健康・栄養調査によると日本人のほとんどが野菜不足と言われています。野菜不足は、便秘や肌荒れ、むくみやイライラなどさまざまな体調不良の原因になります。さらに、高血圧や糖尿病、脂質代謝異常などの生活習慣病のリスクが高まります。生活習慣病予防のためには今の時期から食習慣を整えることが大切です。緑黄色野菜は120g以上、淡色野菜は230g以上を目安に野菜をとるように心がけましょう。

### 緑黄色野菜

緑や赤・黄など色が濃く、中まで色が濃い野菜。

にんじん1本・・・約90g  
ミニトマト1個・・・約20g  
ほうれん草1株・・・約50g



### 淡色野菜

色が薄く、緑黄色野菜にはあてはまらない野菜。

なす1本・・・約150g  
きゅうり1本・・・約100g  
キャベツ1/4玉・・・約300g



## 献立名「ミネストローネ」(小学校中学年4人分)

### 【材料】

・ベーコン	60g	・ダイストマト	32g
・マカロニ	16g	・トマトピューレ	32g
・人参	48g	・コンソメ	8g
・キャベツ	60g	・がらスープ	16g
・玉ねぎ	100g	・きび糖	2g
・セロリ	100g	・塩	少々
・パセリ	少々		

### 【作り方】

- ①ベーコンは0.5cm幅、人参は千切り、セロリと玉ねぎはスライス、キャベツはざく切りにする。
- ②ベーコン、人参、玉ねぎを炒め、火が通ったら水を入れる。
- ③キャベツ、セロリ、調味料、ダイストマト、トマトピューレを入れる。
- ④マカロニを入れ、塩、パセリを入れ味を調べて、完成。