

10月給食だより

令和4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」

健康な体づくりのためには、野菜の栄養はとて大切。働きを知り、しっかり野菜をとりましょう。



木々が色づく季節になりました。秋は「実りの秋」「食欲の秋」ともいわれ、今の時季が旬の野菜や果物もたくさん出回ります。ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物をご家庭でも、積極的に取り入れてみましょう。



★体を丈夫にする

カルシウムやビタミンが骨や歯をつくる手助けをします。

★免疫力を高める

ビタミンやミネラルが体の調子を整え、カゼをひきにくくします。

野菜の働き



★お腹の調子を整える

食物繊維が腸の動きを活発にして、排便を促します。

★貧血を予防する

貧血の原因は鉄不足が多いですが、野菜には、鉄や鉄の吸収を助けるビタミンが含まれています。

★1日に350g以上の野菜を！



厚生労働省では、生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標値として、**1日に350g以上の野菜**を食べることを推奨しています。令和元年に行った調査によると、日本人の1日あたりの平均野菜摂取量は、男女ともに350gを下回っています。

野菜350gは、野菜が主材料である、お浸しやサラダであれば、約5～6皿分位になります。1日3回の食事で目標値量を摂るためにも、毎食の中で野菜のおかずである「副菜」を1品以上、取り入れるようにしましょう。

26日(水)は、石狩で育った「羊肉」を使った「ジンギスカン」です



ひつじは、ななつぼし(米)アスパラ、とうもろこし、さつまいもなどの石狩産食材や牧草を食べているそうです。

「石狩ひつじ牧場」

やまもと ともし
山本 知史さんにご協力いただきました。

大切に育てられた命を頂いているので、感謝して食べてもらいたと思います。