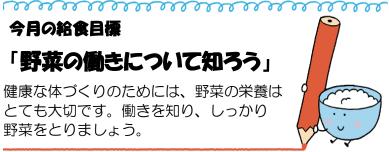
# 10月給食だより

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 とても大切です。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。

大切に育てられた命を頂いているので、感謝して 食べてもらいたいと思います。