



給食だより



野菜を食べよう!



野菜にはみんなの体に欠かすことの出来ない各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。
 特に緑黄色野菜にはビタミンAの前駆物質で抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。
 しかし、野菜だけを摂取すれば良い、というわけではなく、お肉や魚などといった様々な食材をバランスよく摂取することも大切です。
 食品をバランスよく摂取するという基本の上に、野菜も十分に摂っていく事を心掛けましょう。



一日に必要な野菜

一日に必要な※野菜は350グラムとされています。
 (※緑黄色野菜120グラム以上・淡色野菜230グラム以上)

しかし生野菜だけで摂取しようと思っていると、とても食べられる量ではありません。
 野菜料理はできるだけスープや煮物など加熱調理をして食べることがおすすめです。
 また、夏場はサラダにして食べるとおいしいトマトやレタス、胡瓜などが旬を迎えるので生野菜は夏場の季節限定にしてみるのも一つの案です(*^^*)
 反対に大根や白菜、南瓜などの冬野菜は加熱することによっておいしくなるので煮たり炒めたり、茹でたりして食べると良いでしょう。
 最近では、350グラム相当の野菜成分を含むという飲料が出てきましたが、それを飲めば良いというわけではなく、きちんと野菜を食べることが大切なので勘違いをしないように気を付けましょう(>_<)



函館市よりお知らせ

“ベジブラ！楽うまレシピ”を利用しませんか？

詳しくはこちら



“ベジブラ！楽うまレシピ”とは、
 「ベジブラプラス（今の食事に野菜を1皿追加）」
 「楽うま（簡単に作れて美味しい）」を意味します。
 「はこだて健康応援店シェフ考案レシピ」「ベジブラ！楽うまレシピコンテスト優秀作品」等
 市民の考案したレシピです。
 レシピは、市ホームページに掲載しています。

HAKODATE



食材を見る、触れる機会をつくろう

子どもたちの食への関心を高めるには、調理前の食材を見たり、ふれる機会をつくることも大切です。
 買い物と一緒にいき、売り場にはどんな食材が並んでいるか、見てみましょう♪
 また、買って来た後で食材の形や手ざわり、香りなどを楽しむと子どもたちの五感もはぐくまれていきます。
 大きいクラスのお子さんであれば野菜を洗ってもらったり、サラダ用にちぎってもらう等のちょっとしたお手伝いを兼ねてもいいかもしれません♪
 また、保育園では子どもたちと先生が野菜栽培をしています。
 自分たちで育て、収穫した採れたての野菜を和え物などにして食べています♪
 今年は『さつま芋・トマト・胡瓜』を育てます♪

元気の素になるエネルギー

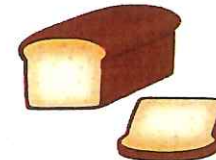
体や脳のエネルギーの素になるのはご飯・パン・めん等の主食で、炭水化物が多く含まれています。
 1日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためにはエネルギーの素になる食品をしっかり摂ることが大切です。

ごはん



日本人が昔から食べて来たごはんは、腹持ちが良く主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで栄養バランスがとりやすい。

パン



手軽に食べられるが、腹持ちがご飯より悪く、脂質や糖質がご飯よりたかいので、選び方やおかずの組み合わせに注意が必要。

めん



めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養のバランスが偏りやすい。具たくさんにする等の工夫が必要。