

令和2年

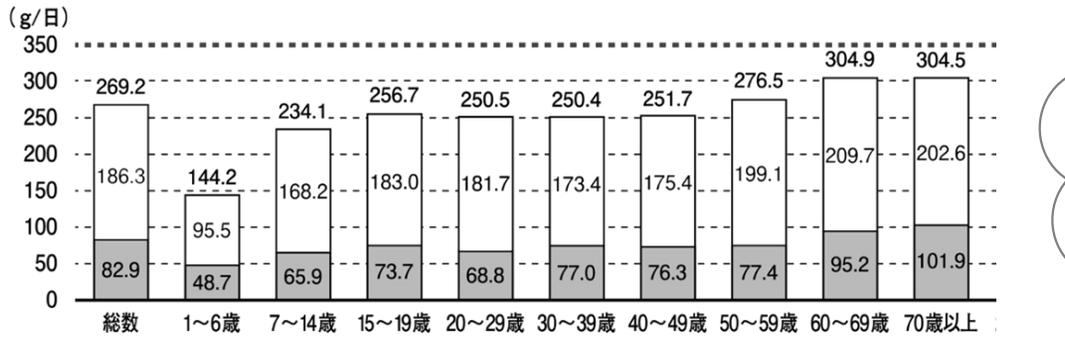
給食だより

射水市学校給食センター

野菜を食べよう！！

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜をとることを目標としていますが、どの年代でも不足しています。

<年代別 1人1日当たりの野菜摂取量の平均値>



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

1日にとりたい野菜の量

350g

淡色野菜 230g
緑黄色野菜 120g

<野菜料理を食べよう！>

加熱すると「かさ」が減り、生のままよりもたくさん食べられます。

ナッツ入りひじきサラダ (8/5献立)

- ・ひじき(5g)
- ・キャベツ(80g)
- ・きゅうり(40g)
- ・コーン(40g)
- ・スライスアーモンド(8g)
- ・お好みのドレッシング

<作り方>
ひじき、キャベツを茹でて、他の具材と一緒にドレッシングで和えます。

サムゲタン風スープ (8/20献立)

- ・鶏むね肉(70g)
- ・生姜(3g)
- ・白菜(80g)
- ・チンゲン菜(60g)
- ・ねぎ(60g)
- ・鶏がらスープ素(6g)
- ・酒(4g)
- ・しょうゆ(5g)

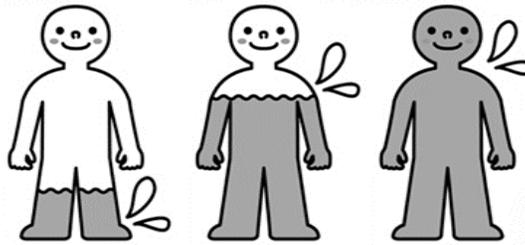
<作り方>
鶏肉、野菜を煮て、調味料で味つけをします。

分量は4人分です。

水分の取り方クイズ

Q1 人間の体は何パーセントが水分でできているのでしょうか？

- ① 約20パーセント
- ② 約60パーセント
- ③ 約100パーセント



こたえ

Q1 ②
人間の体は、約60パーセントが水分でできています。

Q2 水分の正しい取り方はどれでしょうか？

- ① のどがかわいた時にだけ取る
- ② 食事の時にだけ取る
- ③ いつでも、こまめに少しずつ取る



Q2 ③
のどがかわいた時や運動に関係なく、こまめにコップ1杯くらいの量を取ると良いです。

Q3 汗をかいていないときは、何を飲めばよいでしょうか？

- ① 水やお茶
- ② スポーツドリンク
- ③ 炭酸飲料



Q3 ①
スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分の取り過ぎになってしまいます。