



給食だより 9月号

香川県立香川東部養護学校

うどんだけじゃない香川の食事

今年度のテーマ

～もっと野菜を食べよう～

●野菜には体の調子を整えるビタミン類・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。

ビタミンA

はたらき

- ・皮ふや粘膜を守る。
- ・目の病気を予防する。
- ・肌をきれいにする。

多く含まれる食品



にんじん かぼちゃ ほうれんそう

ビタミンC

はたらき

- ・丈夫な皮ふや骨を作る。
- ・病気に対する抵抗力をつける。
- ・ストレスをはね返す。

多く含まれる食品



かぼちゃ キャベツ ブロccoli

食物繊維

はたらき

- ・便秘を予防する。
- ・血糖値の上昇をゆるやかにする。
- ・コレステロールの吸収を抑える。

多く含まれる食品



グリーンピース オクラ ごぼう

野菜をたっぷり食べる方法

1日の野菜の目標摂取量は子ども「300g」、成人「350g」です。野菜をたくさん食べられるように、3つのことを工夫しましょう！

①朝食をしっかり食べましょう！

1日の必要量を3食に分けて平均的に食べれば、手軽に食べる事ができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとることが難しくなってしまいます。



みそ汁の具に玉ねぎや根菜類、葉物類をふんだんに入れると野菜がとりやすくなります。

野菜は茹でて和えたり、煮物や炒め物など火を通したりすると、カサが小さくなり、たくさん食べられます。



②主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！
色々な食品と組み合わせる事で食事全体のバランスもよくなります。

③うどんにも野菜などの副食を添えましょう！
うどんを食べる時に野菜等の副食も食べるようにすると、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。



外食でうどんを食べる時は、おにぎりや天ぷらよりもおでんやサラダを選ぶようにしましょう。

★非常食献立★

ハヤシライス・華風サラダ・冷凍みかん・スイートポテト

9月26日の給食は非常食献立です。給食では、非常食としてα化米とレトルトのハヤシルーを保管しています。震災などで食材が入ってこない時に備えているものです。レトルトルーなどが苦手な人もいますが、震災や災害はいつおきてもおかしくありません。普段の給食に感謝しながら食べましょう。

