

給食だより

12月

港区立赤坂中学校
令和2年11月30日

外は寒く、冷たい風が吹くようになりました。いよいよ冬ですね。
 空気が乾燥し、感染症が流行しやすい季節です。感染症予防の基本「手洗い・うがい」と、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動、で体調を整えていきましょう。



「野菜を食べると体に良い」 のはなぜ?



野菜のもつ、食物せんい、ビタミン、ミネラルなどは、一部のがんや脳卒中、心臓病など、生活習慣と関係が強い病気にかかる確率を下げると思われています。

どれ位の量を食べたらいいの?



1日に食べてほしい量は**350g以上**です

国は、国民の健康な生活を守るために、野菜を1日350g以上食べようという目標を掲げています。

しかし、平成30年の国民健康・栄養調査によると、野菜の摂取量（20代の1日あたりの平均量）は、**男性約261g**、**女性約240g**で、**目標値を100gほど下回っています**。野菜を食べるべきだと分かっていても、実践するのは難しいようです。

野菜不足が続くと 便秘や腹痛、肥満、生活習慣病にかかるリスクが高まる事も...



野菜350gの目安を知ろう

給食では、1日の目標量の1/3(約120g)をとれるように献立を立てています。どのような料理で野菜をとっているのか見てみましょう。

<p>和え物 もやし60g 小松菜10g 人参10g 合計80g</p>		<p>具沢山汁 大根30g 人参10g ごぼう10g 合計50g</p>	<p>この日の合計は 130g</p>
<p>オムレツ 玉ねぎ30g 人参5g 合計35g</p>		<p>具沢山スープ 人参15g キャベツ35g 玉ねぎ20g 合計70g</p>	<p>この日の合計は 185g</p>

給食では、和え物や炒め物、煮物など、「副菜」と呼ばれる料理の時は**約80g**の野菜を使用しています。1日に必要な量で考えると、小鉢4~5皿分です。



ポトフやシチューなど、大皿によそう料理の時は**約100g**の野菜を使用しています。1日に必要な量で考えると、大皿3~4皿分です。



野菜の平均摂取量が250gとすると、野菜のおかずを1皿足せば目標値に近づきそうです。朝昼晩の3食に分けて1日分をとりたいところですが、準備が大変です。目標を毎日達成するのは難しいですが、

- ①料理をする時に、次の日の分も多めに作る
 - ②お弁当を選ぶ時はおにぎりなどの単品で済ませず、野菜料理や汁物をプラスする
 - ③ミニトマトやキムチなど、調理せずに食べられる野菜料理を常備しておく
 - ④カット野菜やお惣菜など、時短できるものを活用する
- などの工夫を取り入れて、将来も健康で過ごすための食習慣を身に付けてほしいと思います。

★12月使用予定の特別栽培農産物★

- 2日(水)熊本県産 盛田みかん、7日(月)熊本県 or 鹿児島県産 早香(はやか みかん)
- 15日(火)長野県産 ラ・フランス(洋梨)、17日(木)長野県 or 青森県産 サンふじ(りんご)
- 22日(火)長野県 or 青森県産 サンふじ

※果物の生育や収穫状況により、使用する果物が変更となる場合があります。

- 2学期の給食は12/24(木)で終了です。
- 3学期の給食は1/8(金)から開始します。※1/9(土)は給食ありです