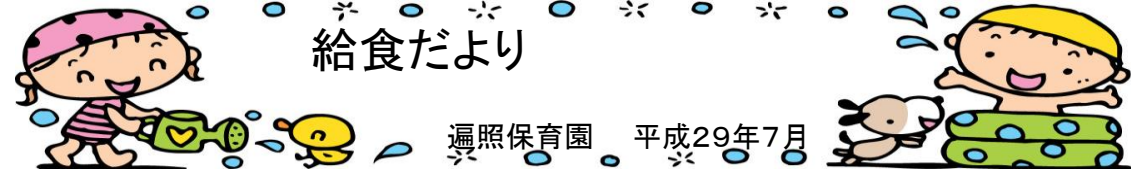


# 給食だより

遍照保育園 平成29年7月



## 野菜をたくさん食べましょう！

この時期になるとトマトやなす等、色鮮やかな野菜が目をひきますね。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源で、健康の維持、増進に不可欠な食品。最近の研究では、野菜に含まれる成分の総合的な作用が、循環器疾患やがんの予防に効果的であると考えられています。

## 野菜をどれくらい食べればいいの？

適量（成人1日350g） \*子どもの場合は8割程度を目指しましょう。



緑黄色野菜 120g

例：かぼちゃ・・・70g にんじん・・・20g  
ブロッコリー・・・20g ミニトマト・・・10g



その他の野菜 230g

例：きゅうり・・・70g キャベツ・・・30g  
たまねぎ・・・70g  
レタス・・・10g ごぼう・・・50g

## 休日の食事

健康的にみえる食事でも“野菜”が半分ほどしか摂れていないこともあります。

野菜合計量 170g（目標量350g）

### <朝食>

ごはん  
豆腐みそ汁（野菜10g）  
納豆（野菜5g）

### <昼食>

焼きそば（野菜50g）  
わかめスープ（野菜5g）  
野菜サラダ（野菜40g）

### <夕食>

ごはん  
五目汁（野菜40g）  
さけのムニエル  
ポテトサラダ（20g）

野菜の分量  
1/2

休日にお出かけして食事をするような場合は野菜がほとんど摂れないこともあります。

野菜合計量 35g（目標量350g）

### <朝食>

菓子パン  
牛乳

### <昼食>

うどん（野菜15g）  
鶏の天ぷら

### <夕食>

ハンバーガー（野菜10g）  
オレンジジュース  
ポテト

野菜の分量  
1/10

## 野菜ジュースから摂取できる栄養について

「野菜1日これ1本」というネーミングを聞くと、野菜を食べると同等の効果进行してしまいが、野菜ジュースは製造工程で多くの栄養成分が破壊されています。カゴメのホームページには「普通の食事で野菜をバランスよく摂るように心がけ、野菜ジュースは野菜摂取の補助としてお役立てください。」と書かれています。健康のためには、野菜そのものを食べることを習慣化しましょう。

視野に入るところにある食べ物を好きになる現象（単純接触効果のひとつ）です。食卓には野菜を並べるようにしましょう。

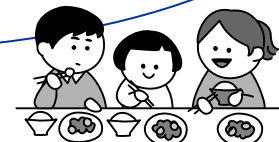


プレッシャーをかけることは逆効果。野菜を食べるように強くすすめることで、摂取量が減ったという報告があります。



## 家族で“野菜”にチャレンジすると効果的！

子どもが親の好き嫌いに影響を受けてしまうのは親の食生活をモデルにしているからです。大人が美味しく食べることは自分自身の健康につながります。この機会に子どもと一緒に苦手な野菜に挑戦し、野菜嫌いを克服しましょう。



## 調理の工夫でおいしく食べる



蒸し煮にすることで  
ふっくら



油で揚げて風味  
アップ



煮詰めることで  
うまみ凝縮

## たっぷり夏野菜のドライカレー

### 【材料】

豚ミンチ	300g
なす	1本
ピーマン	2個
トマト	1個
人参	1/2本
玉葱	1個
オクラ	適量
にんにく	少々
生姜	少々
カレールウ	100g
カレー粉	2g
ケチャップ	20g
塩こしょう	少々

### 【作り方】

1. オクラ以外の野菜をみじん切りにします。
2. ひき肉と①を炒めカレー粉、カレールウ、トマトケチャップ、塩こしょう、水300mlで味を整え煮込む。
3. オクラはへたの周りを包丁でむき、塩をふってまな板の上でコロコロ転がして、うぶげを取り熱湯でゆでる。盛り付け後、青みとして添える。

\*水の代わりに野菜ジュースを使うとコクが出ますよ