

＊給食だより＊



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和2年7月30日
練馬区立開進第四中学校



野菜料理を+1皿食べましょう。

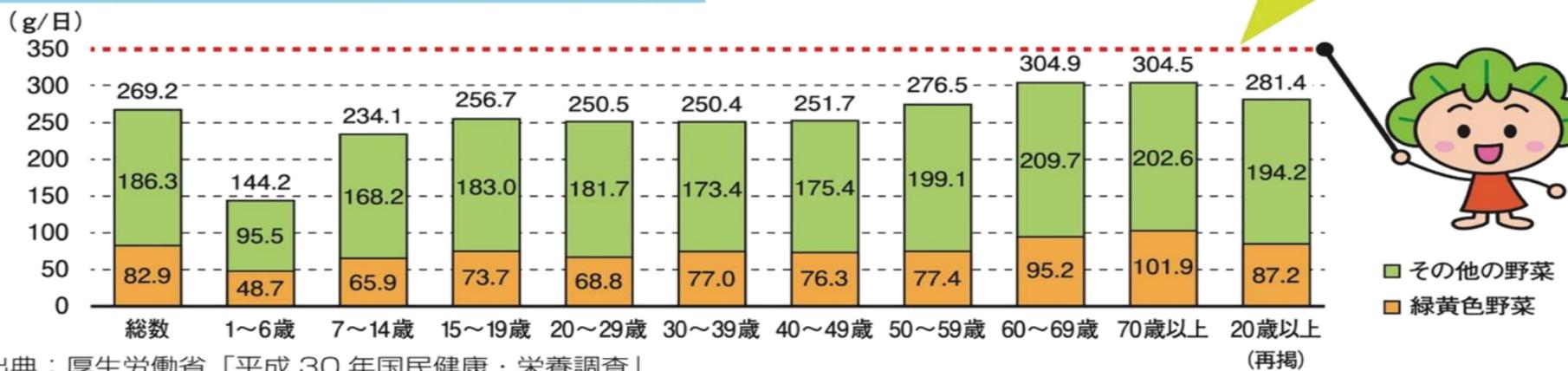
野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。



1日にとりたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜 120g）

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」

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！



ナムル風あえ物

細切りにのんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。



みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1～2種類プラスする。



◎ 給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米…秋田県 卵…群馬県 ジャがいも…練馬区 小松菜…埼玉県 ピーマン…茨城県 なす…埼玉県 きゅうり…埼玉県
 トマト…愛知県 アスパラガス…佐賀県
 パン…アメリカ産・カナダ産小麦 牛乳…東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

＊ ＊ 給食費の納入について ＊ ＊

給食費の引き落としは8月17日(月)です。 お手数ですが14日(金)までのご入金をお願い致します。