

学校給食調理員だより 夏号

発行日：平成30年7月

発行者：一般財団法人むつ市教育振興会（学校給食受託者）

淡色野菜 1日にとりたい 量はどのくらい？

淡色野菜の摂取目安は約200g。
どんな野菜がどのくらいの量になるのか、見てみましょう。

200gをはかってみると…

キャベツでは
約1/5個



たまねぎでは
約1個



きゅうりでは
約2本



なすでは
約2本



かぶでは
約2個



もやしでは
約1袋



だいこんでは
約1/5本



レタスでは
約1/3個



1種類の淡色野菜で200gを摂取するのは大変ですので、いろいろな野菜を組み合わせて食べましょう。

わっぴいの

淡色野菜生活で 健康になろう

便秘予防

食物繊維が豊富なので腸の働きを活発にし、腸内環境をととのえてくれるため、便秘の予防になります。



生活習慣病予防

ビタミンやミネラル、抗酸化成分などが多く含まれているほか、コレステロール値の上昇を抑える働きがあるため、生活習慣病を防いでくれます。



加熱することによりかさが減って、たくさん食べられるほか、汁ごと食べられるため水溶性ビタミン類が効果的に摂取できます。

この「学校給食調理員だより」の発行者の一般財団法人むつ市教育振興会は、むつ市立大畑学校給食センターにおける調理及び配送業務を受託しています。

所在地：青森県むつ市大畑町兔沢163

TEL 0175-34-5397

事務局：青森県むつ市大畑町中島108-5

TEL 0175-34-5566

※毎日の献立を写真つきでコメントと一緒にブログにアップしています。 毎月の献立予定もいつでも確認できますよ(^_^)

ホームページアドレス パソコンやスマートホンから <http://kvoushin.org/> 携帯電話から <http://kvoushin.org/m.html>