

# えいようだより

2018年 摂津市教育委員会

10月 摂津市学校給食会

まいにち た 毎日食べよう!

## 緑黄色野菜

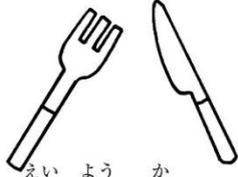


緑黄色野菜には豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので、毎日の食事に必ず摂取したいものです。かぼちゃやにんじん、ほうれんそうなど加熱してたくさん食べることができるものや、手軽に生食できるトマトなどを上手に組みあわせるようにしましょう。

### ♥こんな料理がおすすめ♥

#### 緑黄色野菜

おいしく食べて



栄養価アップ!!

#### 温野菜サラダ



にんじん  
ブロッコリー  
など

#### 煮物



にんじん  
かぼちゃ  
さやえんどう  
など

#### スープ



かぼちゃ  
ほうれんそう  
など

#### 野菜炒め



ピーマン  
チンゲンサイ  
にんじん  
など

#### 調理法

緑黄色野菜に多く含まれているカロテンは、油と一緒に摂取すると体内での吸収率が高まります。スープをつくる時に野菜をバターで炒めるなど工夫してみましょう。



### カロテン量 No.1 !?

にんじんを食べよう



給食でにんじんがよく出る理由がわかりましたか?

栄養たっぷりのにんじん。

みなさんの健康を願っています。



にんじんは 100g あたり 8200 マイクログラム

μg もカロテンを含んでいます (皮むき・生)。

カロテン

は体内でビタミンAに変化し、

皮膚や粘膜を健康に保ち、目の

機能に役立つなどの働きがあ

ります。抗酸化作用があり病氣

を予防する効果があります。