

えいようだより

2018年 摂津市教育委員会

11月 摂津市学校給食会

今月のえいようだよりは、先月に引き続き、野菜がテーマです。野菜には、先月紹介した色の濃い野菜の緑黄色野菜とそれ以外の野菜の淡色野菜に分かれます。

今月は、「淡色野菜」について紹介します。



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



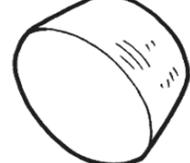
かぶでは
 約2個



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。

ちなみに11月の給食1回分の淡色野菜の量は日によって異なりますが、

例えば・・・

【11月15日の給食に使う淡色野菜の量（1人分目安量）】

玉ねぎ（50g）＋コーン（20g）＝ 合計70g

【11月21日の給食に使う淡色野菜の量（1人分目安量）】

大根（20g）＝ 合計20g



給食を減らすと野菜の量がより少なくなります。

1日200gを摂取するとなると給食だけでは全然足りないことがわかりますね。

朝ごはんや晩ごはんでも積極的に野菜をとりましょう！！