

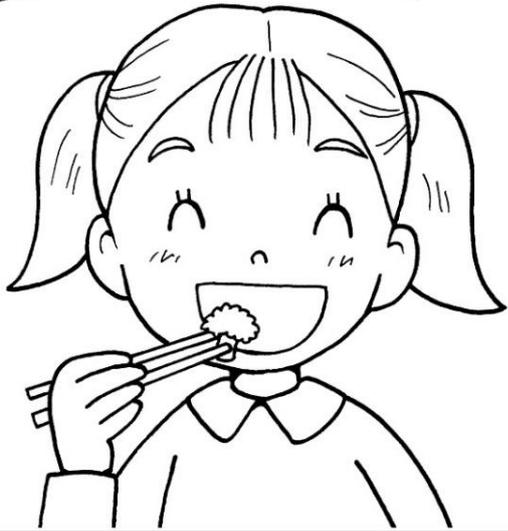
えいようだより

2024(令和6)年10月
摂津市教育委員会
摂津市学校給食会

10月に入り、少しずつ秋らしくなってきましたね。季節の変わり目は体調をくずしやすいのでしっかりと栄養をとることが大切です。緑黄色野菜には体に必要なカロテンなどの栄養が多く含まれているので1日100g以上を目標に食べてほしい野菜の種類です。今月は緑黄色野菜についてのお話です。

毎日食べよう!

緑黄色野菜



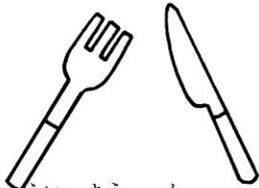
緑黄色野菜には豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので、毎日の食事に必ず摂取したいものです。かぼちゃやにんじん、ほうれんそうなど加熱してたくさん食べることができるものや、手軽に生食できるトマトなどを上手に組みあわせるようにしましょう。

緑黄色野菜をしっかりと食べるために・・・

♡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!!

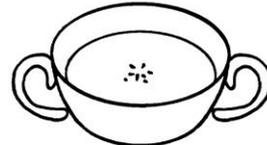
温野菜サラダ



煮物



スープ



野菜炒め



にんじん
ブロッコリー
など

にんじん
かぼちゃ
さやえんどう
など

かぼちゃ
ほうれんそう
など

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。