

こんだてメモ

平成27年8・9月
福生市学校給食センター



3. おはだがつやつやになる。

野菜に含まれる「ビタミンC」という栄養素が、きれいなおはだを作るために必要な栄養素である「コラーゲン」を作る手助けをします。



野菜を食べよう



野菜を食べると
どんな良いことがありますか。

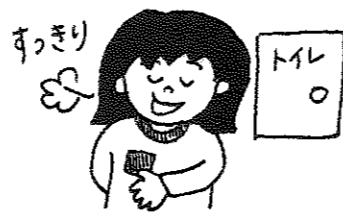
1. かぜに負けない元気な体をつくる。

野菜に含まれるビタミンAやビタミンCという栄養素が、体の中に入ろうとするかぜのウイルスや細菌と戦う力を強くしてくれるので、かぜをひきにくくなります。



2. うんちが良く出て、おなかの調子が良くなる。

野菜には「食物せんい」というものが多く含まれています。これは、おなかの中のいらぬものを、うんちを外に出してくれるお掃除屋さんです。そのため、野菜をしっかり食べるとうんちが出て、おなかの調子が良くなるのです。

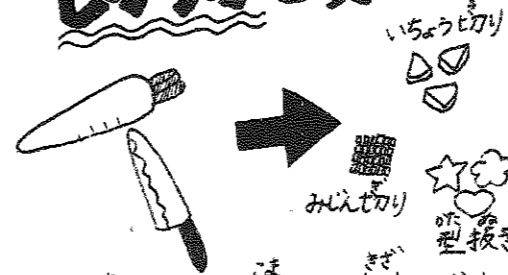


苦手な野菜と向き合うには



みなさんの味覚はまだまだ成長段階ですので、苦手な食べ物があるのは自然なこと。大切なのは、「苦手な野菜に挑戦しよう！」という気持ちがあること。もしもそんな風に思ったら、給食でも取り入れている以下の方法を試してみよう。

切り方を変える。



小さくセカットしたり、糸状に刻んだり、星型などで型抜きをしてみましょう。

味付けを変える。



調味料にはいろいろなものがあるので、食べやすい味付けを探してみましょう。

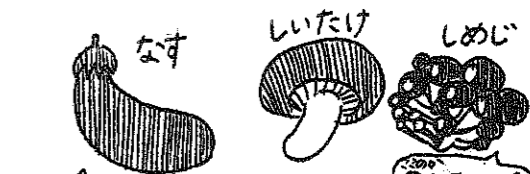
料理法を変える。



料理法が変わると、野菜の味や食感が変わるので、食べやすくなります。

旬の野菜を食べる。

今月の給食に登場する旬の野菜



旬とは、その食べ物が1年で最もおいしく食べられる時期のことです。