

ちく がつ にち か
A地区 11月 12日 (火)

ちく がつ にち すい
B地区 11月 27日 (水)

やさい ひ
「野菜の日」です

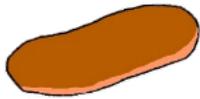
きょう こんだて 今日の献立



ぎゅうにゅう



やさいのアーモンドいため



ちいさいキャロットパン



わふうカレーうどん

きょう きゅうしょく はい やさい 今日の給食に入っている野菜

<和風カレーうどん>

- ・たまねぎ… 45g
- ・にんじん… 5g
- ・白ねぎ… 5g

<野菜のアーモンド炒め>

- ・キャベツ… 35g
- ・小松菜… 10g

ごうけい
合計：100g



にんじん

にんじんの旬は10月から12月頃ですが、今は年間を通して出回ります。季節によって味が変わり、春は甘く、夏はあっさり、秋から冬にかけては濃厚で甘くおいしいにんじんになります。育つ温度や太陽に当たる時間が味に大きく影響しているそうです。

にんじんには、カロテンという栄養素が多く含まれています。カロテンは皮膚や粘膜を強くし、風邪やウイルスから体を守るはたらきがあります。今日は「和風カレーうどん」の他、パンの生地にも使われています。

やさいぶぞく 野菜不足になっていませんか

Q. 1日の食事でとりたい野菜の量は何g?

- ① 100g ② 350g ③ 500g

A. ② 350g

1回の食事でとりたい野菜

の量だと、①の100gです。1日分の野菜(350g)

生野菜なら両手に一杯ほどが目安です。火を通した野菜なら片手に一杯ほどが目安です。



1食分の野菜(100g)

「病気に負けない体をつくる」「肌や目を守る」「お

なかの中をきれいにする」

など、健康によい働きをしてくれる野菜を食べて元気に過ごしましょう。

1日に必要な野菜の量は350gです。北九州市の学校給食では、

「野菜の日」に、100g以上の野菜をとれるように献立を考えています。

