



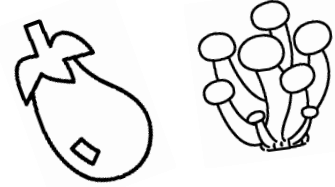
給食だより 5月号



平成28年 5月 志村さかした保育園

入園、進級してから1ヶ月がたちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたと同時に、疲れも出やすい時期です。毎日元気に過ごせるよう休養もしっかりとり、野菜をたくさん取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

1日の野菜の摂取目標量は350gです！！



<なぜ野菜を1日に350g食べた方がよいのか？>

- 野菜はカロリーが低い為、摂取量を増やすことで満腹感が得られ、肥満や糖尿病の予防に役立つ。
- 生活習慣病の脳卒中、高血圧、がん予防には、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類、各種のファイトケミカル等が役立つと考えられ、野菜はこうした成分を含んでいる。
- 高齢者の寝たきりを防ぐためには、骨粗鬆症を予防するためのカルシウムを十分摂取することが必要。野菜にはカルシウムも含まれる為。

このように、野菜の摂取量を増加させることで、肥満を予防し、カリウム、食物繊維、抗酸化成分、カルシウムなどを摂取でき、生活習慣病の予防に役立つと考えられています。

<「350g」とは、どこから出てきた数字なのでしょう？>

1995年～1997年の国民栄養調査から20歳以上の男女(32,038名)のデータを元に「栄養素摂取量と食品摂取量等との関連について」分析が行われました。その中で、カリウム、ビタミンC、食物繊維の摂取量の関係を検討し、それぞれの栄養素について目標量を十分摂取するためには野菜がどれくらい必要なのかを分析した結果、350gが必要とされています。



<野菜の1/3以上は緑黄色野菜で！！！！>

日常で食べる機会の多い野菜(トマト、アスパラガス、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草、さやいんげん、おくら、こまつな、にんじん、にら、芽キャベツ)はカロテンが多く含まれる「緑黄色野菜」といいます。緑黄色野菜以外は、淡色野菜、その他の野菜と呼ばれます。摂取する野菜の1/3以上は、緑黄色野菜でとるのが理想です。

保育園の“キャベツのサラダ”レシピ

材料 (4人分)

・キャベツ	160g	・ごま	5g
・人参	60g	・醤油	10g
・胡瓜	80g	・三温糖	5g
・黄パプリカ	20g	・酢	6g
・じゃこ	40g	・油	6g

今が旬の春キャベツは、
柔らかく、ビタミンCも
豊富です！！

作り方

- ① ボールに醤油、三温糖、酢、油を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ② キャベツ(2cm各位のざく切り)、人参(いちよう切り)、胡瓜(半月切り)、黄パプリカ(さいの目切り)にします。切り方はご家庭の切り方で大丈夫です。
- ③ ②をお好みの固さに茹でます。(保育園では胡瓜も加熱していますがご家庭では生でも)
- ④ じゃこをさっと湯通しします。(保育園では加熱していますがご家庭ではそのままでも)
- ⑤ ②、④、ごまを合わせ、①で和えます。