



給食だより

肌寒い日が増え、大雪山は雪帽子をかぶって真っ白に…秋が駆け足で過ぎ去ってしまいましたね。これからは温かい物や冬野菜の美味しい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろと取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さや感染症に負けない体で、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

《旭川市民の食生活のすがた》 NO.2

令和3年度の旭川市栄養調査・食育に関するアンケート調査からわかった主なこと

今回は、野菜不足についてお話しします。私たちが住む旭川市は北海道でも有数の野菜の産地です。しかし、市民の1日の野菜摂取量は273gと国が目標としている350gには**77gも不足**しています。また、摂取量が目標量の半分に満たない人が全体の4割を超えている状況です。

野菜には、生きていくために必要なビタミンやミネラルが多く含まれており、不足すると便秘や貧血になったり、疲れを感じやすくなります。

野菜 350g を食べるコツ

①毎食、野菜を含む一品を

作り置き野菜など上手に利用



②加熱して食べる

茹でる、炒めるなど、かさを減らす



③お手軽野菜を常備

洗ってすぐ食べられる、冷凍やカット野菜



④外食でベジをプラス

単品料理に野菜をプラス (例:大根おろし)



保育園の給食レシピ

(なめだけあえ)

(作り方)

- ① チンゲン菜は一口大、人参は千切り
もやしは2~3cmの長さに切る。
- ② ①を各自茹で、冷やし水切りする。
- ③ ボウルに軽く絞った②を入れ、
なめ茸と醤油であえる。

注：画像はほうれん草のなめだけあえです



(材料 こども1人分)

チンゲン菜	24g
もやし	12g
人参	5.6g
なめだけ味付	4.8g
醤油	0.8g