



給食だより



宮城県立小松島支援学校
令和5年9月号

8月31日は「野菜の日」です。野菜は体の中でおもに、体の調子を整えるはたらきをするビタミンや、食物繊維などを多く含んでいます。健康な体をつくるためにも、野菜を積極的に食べましょう。

1日 350gを目標に！ 野菜を食べよう！！

現在、国では、健康づくりのために、「1人1日あたりの野菜摂取量を1日平均350gにしよう」という目標が立てられています。小学部1・2年生210g、3・4年生245g、5・6年生300g、中学部・高等部は350gを自覚に野菜を積極的に食べましょう。

<おもな野菜の重さ>



<給食では・・・>



この給食1食で
小学部1・2年 78g
3・4年 91g
5・6年 110g
中学部・高等部 130g
の野菜を使っています。
ひじきにも、もやしやキャベツ
など野菜を入れたり、汁物にも
入れたりすることで、野菜を多
く食べられます！

●人気の給食レシピ● アメリカンサラダ

ポテトチップスをサラダの上にのせることで
野菜も一緒に食べやすくなります

<材料 一人分>

- キャベツ 25g
- きゅうり 15g
- コーン 10g
- ポテトチップス 3g
- ドレッシング
 - 油 小さじ1/2
 - 酢 小さじ1/2
 - 砂糖 ひとつまみ
 - 食塩 少々

<作り方>

- キャベツは太めの千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ドレッシングの材料を混ぜ合わせる
- 野菜とドレッシングを合わせて混ぜる。
その上に、ポテトチップスをくさきながらのせる