

10月の給食だより

平成23年10月1日

高岡市立戸出西部小学校

秋空が美しい季節になりました。体を動かすのにも最適ですね。実りの秋といわれるように、地場産のおいしい食べ物も出回ってきました。体調を整えて、新鮮な秋の味覚を楽しみましょう。







野菜をしっかり食べて元気な毎日

風邪をひきやすい人、いつも体のだるい人、便秘ぎみの人、怒りっぽい人はいませんか？

野菜には、他の食品からはとることのできない、いろいろな栄養素（ビタミン、ミネラル、食物繊維）が含まれており、元気に毎日をすごすためには欠かせない食品です。

野菜不足注意報はでていませんか？

チェックしてみましょう

症状	不足している栄養素	とりたい野菜	体の中の働き
目が疲れる	ビタミンA	にんじん ほうれん草 かぼちゃ 小松菜 	目の粘膜の乾燥、視力の低下を防ぎ、目の働きを正常に戻します。
体がだるい 	ビタミンB1 ビタミンC	ブロッコリー キャベツ 小松菜 トマト ピーマン ほうれん草	ビタミンB1は体の疲れをとり、 ビタミンCはストレスを解消します。
イライラする 	ビタミンC カルシウム	さつまいも 菜の花 にら ピーマン 小松菜 ブロッコリー 	ビタミンCやカルシウムは精神を 安定させ、イライラを静めます。
便秘ぎみ 	食物繊維	さつまいも ごぼう れんこん きのこと類 	腸の働きを盛んにして、腸の中を きれいに清掃し、体の中で害になる ものを吸収して体の外に出して くれます。

野菜は1回の食事で両手に山盛り・1杯分

両手でお茶わんを作ったときに、そこに入る山盛り1杯分が1回に食べる野菜の目安量（約100g）です。そのうち、1/3は、緑黄色野菜をとりましょう。生のまま食べるよりも、煮たり、炒めたりする加熱調理をすることで、たくさんの量が食べられます。