

# きゅうしょくだより

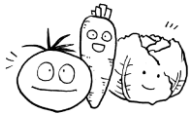
尾道市教育委員会

5月

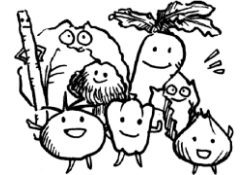
「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（令和2年度）



新学期が始まり、約1ヶ月がたちました。新しい学年での学校生活にはもう慣れましたか？  
勉強や運動をがんばるためには、しっかり食べることが大切です。好き嫌いせずに、苦手なものもできるだけ残さず食べるようにしましょう。



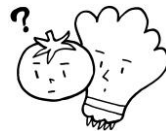
## 野菜をもっと食べよう大作戦！



野菜には体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などがたっぷり含まれています。そのため、体の調子を整え、免疫力をアップしてくれます。毎日を健康に過ごすために、1日350g以上の野菜を食べましょう。

### 350gってどのくらい？

生野菜を刻んでほしい両手に3杯分の量になります。そのうち緑黄色野菜は全体の1/3（両手1杯分）ほどを目安にしましょう。



### ●朝ごはんをめぐと野菜が不足します！

朝ごはんを食べないと、他の2食で不足分をカバーしないといけません。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマトなどを上手に利用しましょう。



### ●いろいろな種類の野菜を使おう！

いろいろな種類の野菜をすこしずつ食べるようにしましょう。みそ汁やスープやカレーを、真たくさんにするのがおすすめです。



### ●野菜は火をとおして！

サラダだけで野菜とろうとすると、量が増えてしまいます。茹でたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。



### ●主菜に野菜を付け合わせる！

肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、オムレツの具に野菜を入れたりすることで無理なく野菜がとれます。

