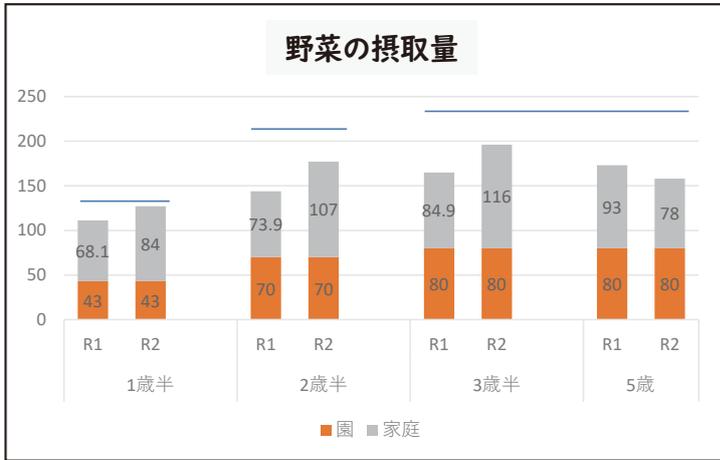




8月31日は野菜の日



1日の目標摂取量は、大人350gと言われていますが、目標に達していない方が多いそうです。では、子どもたちはどうでしょう・・・？



摂取目標量(グラフ内の青ライン)

1歳半：約130g、2歳半：約210g、3歳半：約240g
5歳：約240g

グラフは、本町の乳幼児健診で実施している野菜の摂取量に関する集計結果です。令和1年2年ともに目標量まで達していません。

保育園・幼稚園で出される給食は、1日の必要量の約1/3です。子どもたちが成長するために必要なビタミンやミネラルの残りの約2/3は家庭で摂取する必要があります。これは、小・中学校でも同じです。給食のない休日は特に意識しましょう。

食卓に欠かさず出すことで、野菜を食べる習慣が自然と身に付くと良いですね。

今後も、野菜を食べることのメリットについて発信していきます。



夏レシピ

ブロッコリーと卵のサラダ

ブロッコリーの鮮やかな緑色とゆで卵の色が合わさり、見た目もキレイで食欲をそそるサラダです。

材料(4人分)

- ブロッコリー 1株
- 卵 4個

《調味料》

- マヨネーズ 大さじ 4
- ケチャップ 大さじ 1
- ウスターソース 大さじ 1/2
- すりごま 大さじ 1

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気を切る。
- ②茹で卵を作り(固さは好みで)、殻を剥き、縦4等分に切る。
- ③ブロッコリー、卵、調味料をすべて混ぜ合わせる。



1人分あたりのエネルギー 205kcal
炭水化物6.3g (うち糖質2.1g)、たんぱく質9.2g、脂質16.1g、塩分0.9g

夏の暑さを乗り切るためにも、食事は大切です。食欲がない時は、少量でもいいので主食(ご飯・麺・パン類)+主菜(肉・魚・卵・豆類)+副菜(野菜)を心がけて食事の準備ができるといいですね。

一口メモ：ブロッコリーは、ビタミンCや鉄分が豊富です。アブラナ科の食材は、認知症の原因となるアミロイドβという特殊なたんぱく質を解毒してくれるそうです。

