



8月31日は「野菜の日」～プラス野菜一皿運動～

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上（そのうち緑黄色野菜120g）の野菜をとることを目標にしています。（子どもでも10歳以下は300g、10歳以上は350gが目標）

しかし、北九州市では20歳以上の野菜摂取量の平均は約288g（平成29年国民健康・栄養調査）と目標量には一皿分（約70g）足りません。野菜不足を感じる人は、野菜が体にもたらす効果を知り、「プラス野菜一皿」を目指しましょう。



野菜には、こんな効果が期待できます。



肌をじょうぶにする



ビタミンAやビタミンCが、ひふの健康維持に役立ちます。ビタミンAは、緑黄色野菜（にんじん・ほうれん草など）に多く含まれています。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の活動を活発にし、便秘を予防します。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する



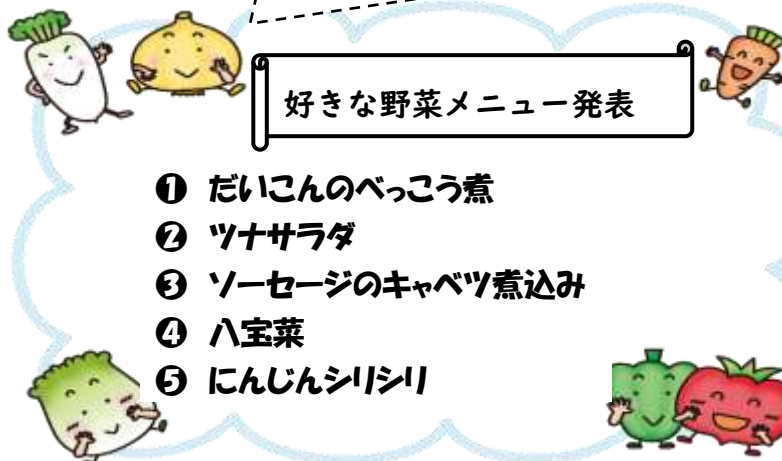
カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べすぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られません。食事は、野菜から食べることをおすすめします。

毎年、学校給食を実施している北九州市内7校の特別支援学校（小倉総合・門司総合・小倉北・小倉南・八幡・八幡西・小池）の小学部6年・中学部3年・高等部3年の児童生徒に「好きな給食の献立アンケート」をとっています。その集計結果からベスト5が決定しました！今月は「好きな野菜メニュー」を発表します。



好きな野菜メニュー発表

- ① だいこんのべっこう煮
- ② ツナサラダ
- ③ ソーセージのキャベツ煮込み
- ④ 八宝菜
- ⑤ にんじんシリシリ

献立紹介

【にんじんシリシリ】

「シリシリ」とはせん切りという意味の沖縄の郷土料理。

《 作り方 》

- ① にんじんをせん切りする。
- ② フライパンに油を熱し、にんじんを炒め、ツナ缶と少量のみりんとしょうゆを加える。