令和８年

８月給食だより

魚津市健康センター

野菜の摂取量の目安を知っていますか？

８月 31 日は８（や）３（さ）１（い）で野菜の日です。子どもたちに、旬の野菜の種類や特徴、さらにはその働きや効用を伝える機会です。魚津市では８月 17～27 日に「野菜を食べようキャンペーン」を実施します。野菜を食べることは、**健康なからだづくりの基本である**ことを幼いころから知ることができる環境づくりに努めていきましょう。**毎食の野菜の目安量**は、**主菜となるおかず（肉・魚・卵・大豆製品など）の２倍量**です。まずは、大人の食事から実践し、子どもたちの将来の健康のために、親子で実践し続けましょう。

野菜の目安量はおかずの２倍

◎朝ごはん・昼ごはん・夕ごはんそれぞれの食事で、野菜をおかずの２倍くらい食べるのを大人が示していくことから始めていきましょう。

パプリカの中華和え

◎野菜に挑戦

カラフルな野菜を取り入れると、彩りも良く、食欲も増しますね。

（材料５人分）

パプリカ赤	1/4 個
パプリカ黄	1/4 個
キャベツ	130ｇ
ハム	40ｇ
しょうゆ	小さじ１
中華ドレッシング	大さじ３

（作り方）
①材料はすべてせん切りにする。
②鍋にお湯を沸かし①を加熱する。
③水気をきり、しょうゆと中華ドレッシングであえる。

食べ物クイズ

Q. １週間で2日しか食べられないくだものなあに？

答え：スイカ（月・火・水・木・金・土）