

9月給食だより

宇部市立川上小学校
宇部市立川上中学校



8月31日は「野菜の日」です。野菜を料理につかうといいことがたくさんあります。しかし山口県民は全国的にみても野菜の摂取量が少ないそうです。毎食しっかり野菜を食べたいものです。

～ 野菜のいいところを見つけよう ～

体の調子を整える！

野菜にはビタミン、ミネラル(無機質)がたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物せんいも豊富です。



季節を感じるができる！



季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野菜の味を知って、あなたも野菜博士になりましょう！

たくさん食べても太りにくい！



野菜をたくさん食べて健康づくり。肉などのおかずの2倍くらいの量が目安です。サラダだけでなくゆでたり、炒めたりするとたくさん食べられます。

料理のいろどりが豊かになる！



野菜は、緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富。料理が色鮮やかになりますね。また色のものと色素には健康づくりに役立つ機能も期待されています。

野菜きちんととれているかな？

- ☐ 朝ごはんは必ず食べる。
- ☐ 毎食、野菜のおかずを食べている。
- ☐ 野菜はサラダ(生野菜)だけに限らず、いろいろな料理で食べている。
- ☐ 主菜(肉、魚など)に野菜をいつも添えている。
- ☐ 1日5～7種類の野菜を食べている。
- ☐ 給食では野菜を減らしたり、残したりしない。

✓チェックが4つ以上つくといいですね。

～ とりたい野菜の量のめやす(1食分) ～

生で食べる時
(サラダ)

両手に山盛り1杯



加熱して食べる時
(炒め物、ゆで野菜、汁)

片手に軽く山盛り1杯



大人は大人の手、子どもは子どもの手で1杯です。1日分だと3杯になります。1回では食べきれないので1日3回にわけて食べるのが大切です。