

今日の給食で
食べる野菜の量

185g

令和8年2月5日の給食



さんごーまる

しっかり食べよう！野菜350

「野菜を1日350g摂りましょう」というのは、日本の健康づくり運動『健康日本21』で生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標としている野菜摂取量です。



今日の給食の
野菜の量は、
1食分としては
十分な量ですが、

350g食べるためには、
積極的に食べようという
意識が必要です。

1日に野菜を

夕食でも、
野菜をたくさん
食べてください。



★ 牛乳

★ ポップビーンズ

★★★ 中華丼

☺ 八王子産にんじん、白菜使用

★ コーンと卵のスープ

野菜350gってどのくらい？



両手を広げてお皿に見立て、
手のひらの上にこんもりのる
量が1食分の野菜です。

両手のひら3杯分の
野菜が1日分です。



野菜には、 β カロテン、各種ビタミン類、
カリウム、食物繊維など、体にいい栄養素
がたくさん含まれています。

しっかり食べてほしい
食品です。



野菜をたくさん食べるには・・・

3食しっかり食べるようにしましょう。

主食、主菜、副菜を意識してそろえましょう。

調理の工夫をしましょう。

加熱調理をすると、野菜のかさが減り、たくさん食べることができます。

この時期、お鍋などもおすすめです。

野菜をたくさん
食べることで、
生活習慣病の予防
になることが
わかっています。

でも、
意識しないと
十分な量をとることは
できません。



野菜から食べてみよう！



苦手な野菜がある人は、
お腹がすいているときに
野菜から食べると美味し
く感じやすいですよ。



また、ひと口目を野菜から
食べ始めると、食べすぎや
病気を防いでくれる良い
効果があります。



野菜から食べることは、
中学生にもおすすめです。

野菜をしっかり食べることに
つながり、血糖値が安定して
集中力を維持できるなどの
良い効果があります。

