

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、  
1日に野菜を  
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。



# 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、 $\beta$ 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い感じやすいですよ。

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。

