

令和7年4月25日の給食

しっかり食べよう!

さんごーまる



野菜 350

「野菜350」は、生活習慣病予防のために、野菜を1日に350g以上たっぷり食べることをすすめる取り組みです。



今日の給食では、
236gの野菜を
摂ることが出来ます。

3 バランスよく
食べよう



豚キムチは、
とても人気のある
メニューです。

野菜も
たくさん
摂れます。

★ ツナとキャベツのサラダ

☺ 八王子産キャベツ、大根使用

野菜
70g

野菜
101g

★ 牛乳

野菜
65g

★ ごはん

★ ★ 豚キムチ

☺ 八王子産白菜キムチ、
長ねぎ使用

★ くずきりスープ

☺ 八王子産長ねぎ使用



野菜を1日350g摂りましょう！

「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。



日本では毎年、国民の健康と食事について調べています。そこで、7歳～14歳が毎日食べている野菜の量は平均241gだとわかりました。このことから、意識して食べることが大切だとわかりますね。



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。

野菜が苦手な人は、
お腹がすいている時
に野菜から食べると
おいしく感じやすい
ですよ。



野菜を350g食べるには・・・

1日に小鉢、小皿料理の副菜を
5～6皿分を食べると、野菜を
350g摂ることができると言われて
います。1食あたり2皿ですね。

1食あたり
小鉢・小皿を2皿
が目安です。



具たくさん
なら、みそ汁も
小鉢料理です。



2皿でカウント



量が多い野菜炒めなどは、1つの料理
で2皿分と数えます。

また、サラダ、お浸しなどだけでなく、
具たくさんの味噌汁も小鉢料理です。

このように考えると、
1日350gの野菜も食べる
ことができそうですね。

