

野菜食べていますか？

野菜は、ビタミンや無機質、食物繊維など、体を元気にする栄養素を含む食品です。サラダだけでなく煮る・ゆでる・蒸す・炒めるといった加熱調理をすることでかさが減り食べやすくなり、たくさん食べることができます。

どのくらい食べたらよいですか



★1食あたりの必要量は生の野菜を両手のひらに1杯分（約120g）です。
色の濃い野菜やその他の野菜を合わせます。

2023年の国民健康・栄養調査では日本人の1日の平均摂取量は256gで、必要量の7割程度しかとれていないという結果が出ています。給食では1食に5種類以上の野菜が入るように組み合わせて平均して120g程度食べられるように献立を作成しています。肉や魚といったたんぱく質や油と一緒に食べて、効率よく栄養素を吸収できるように調理しています。

野菜に含まれる体を元気にする栄養素いろいろ

<h3>ビタミンA</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★目や肌の健康を守る ★体の老化を防ぐ <p>人参・かぼちゃ・ほうれん草</p>	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★体の調子を整える ★免疫力を高める <p>白菜・大根・キャベツ</p>	<h3>ビタミンE</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用で疲れにくい体をつくる <p>アボカド・ほうれん草・かぼちゃ</p>	<h3>ビタミンK</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★骨を強くする ★出血を止める <p>ブロッコリー・チンゲン菜・オクラ</p>
<h3>カルシウム</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★骨や歯を作る ★気持ちを落ち着かせる <p>小松菜・水菜・大葉</p>	<h3>鉄</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★貧血予防 ★疲れにくくなる <p>枝豆・ほうれん草・パセリ</p>	<h3>食物繊維</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★便秘予防 <p>椎茸・春菊・ごぼう</p>	<p>いろいろ食べましょう！</p>

野菜は私たちの体を健康に保つうえで欠くことのできない栄養素を豊富に含んでいます。いろいろな野菜を組み合わせ、給食でも家庭でも、残さず食べましょう。