

ランチニュース

令和２年１２月
大府市教育委員会

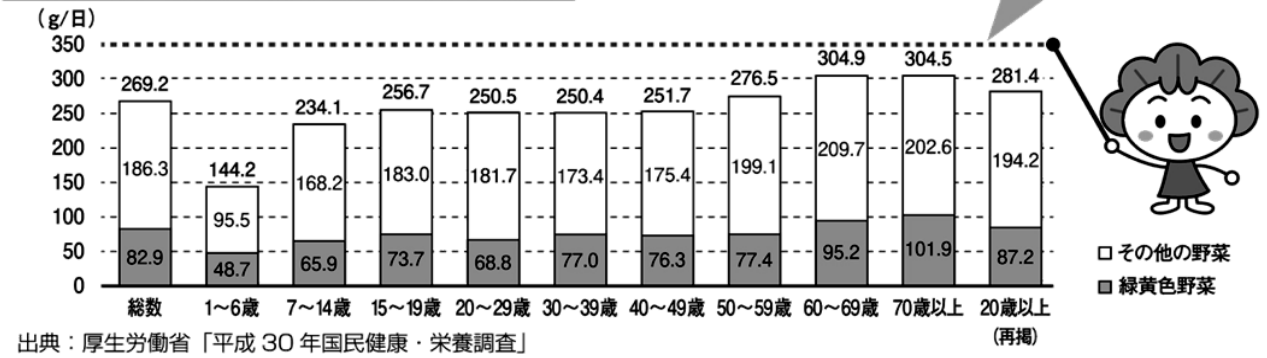


野菜を食べよう！

野菜には、ビタミン・無機質・食物繊維など体に必要な栄養素が多く含まれています。
いろいろな工夫をして野菜をたくさん食べて、毎日元気に過ごしましょう。

１人１日当たりの野菜摂取量の平均値

１日にとりたい野菜の量
350ｇ（うち緑黄色野菜 120ｇ）



出典：厚生労働省「平成 30 年国民健康・栄養調査」

どの年代においても、１日にとりたい野菜の量350ｇを下回り不足しています。

特に、愛知県は1人当たりの野菜摂取量（20歳以上）の平均が、男性228.8g、女性237.7ｇ（国民健康・栄養調査 平成28年より）と他の県より不足しています。

子どもの頃からしっかり必要な量をとる習慣を身に付けましょう。



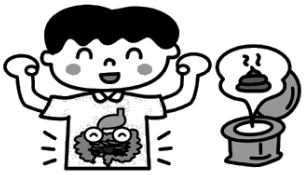
野菜には、こんな効果が期待できます！・・・・

肌を丈夫にする



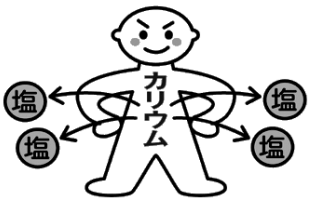
ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。
また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する



カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

野菜を必要量しっかりとるための工夫

・汁物にいれる。



・ゆでたり、炒めたりして火を通す。
（かさが減り、食べやすい。）



・１日３回の食事で毎回野菜を食べる。









毎月19日は「食育の日　～おうちでごはんの日です～」



※給食実施日の2日前（土日祝日は除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。