

12月

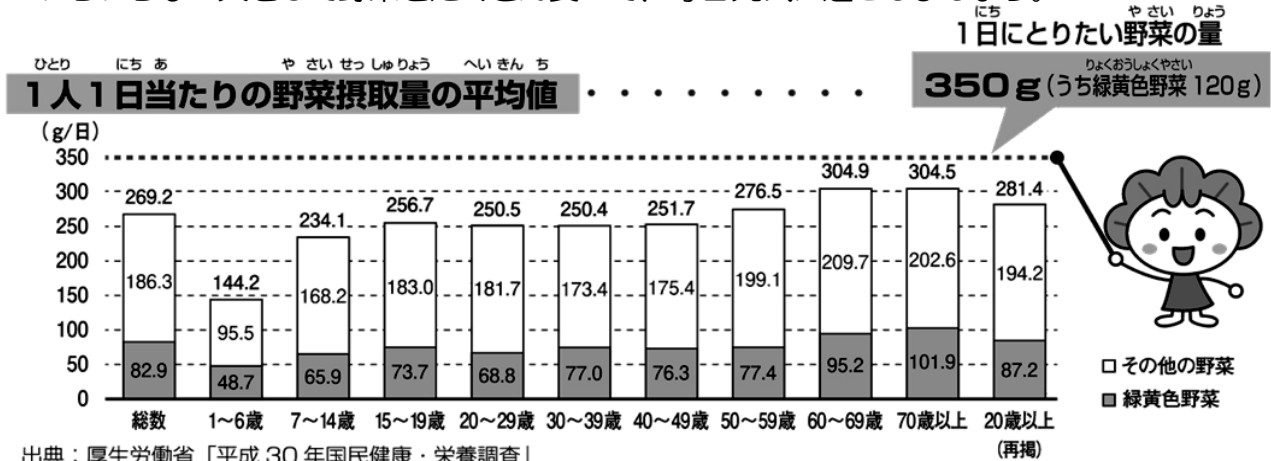
ランチニュース

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。



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取るための工夫

- 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。