



10月 給食だより

令和6年 10月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223

日に日に朝晩は肌寒くなり、秋を感じられる季節になりました。秋といえば「味覚の秋」「食欲の秋」と言われ、旬の食材が多く出回ります。

なかでも『野菜』には、健康のために欠かすことができない栄養素が多く含まれています。栄養たっぷりの旬の野菜を意識して食べ、健康な体で過ごしましょう。

今月の給食目標

「野菜の働きについて知ろう」

野菜には、主食やお肉ではとれない栄養素が多く入っています。健康に過ごすために大切な栄養素です。しっかり食べましょう。

野菜の働き

ビタミンやミネラルが、体の調子を
整えかぜをひきにくくします。

よく噛むことで、だ液が出て
虫歯を防ぎます。
また、満腹感を感じやすくなります。

食物繊維が腸の働きを活発にし
排便をうながします。

野菜には、鉄や鉄の吸収を助ける
ビタミンが含まれ、貧血を防ぎます。

カルシウムやビタミンが、歯や骨を
作るのを手助けします。

★野菜は1日350g以上必要です！

厚生労働省では、生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標値として、1日に350g以上の野菜を食べることを推奨しています。野菜不足は、便秘や肌荒れ、むくみなど、さまざまな体調不良の原因になります。さらに、高血圧や糖尿病、脂質代謝異常などの生活習慣病のリスクが高くなります。

野菜350gは、野菜が主材料である、お浸しやサラダであれば、約5～6皿分位になります。1日3回の食事で目標値量を摂るためにも、毎食の中で野菜のおかずで「副菜」を1品以上、取り入れるように心がけましょう。

緑黄色野菜

緑や赤・黄など色が濃く、中まで色が濃い野菜。
＜野菜の重さの目安＞

にんじん1本・・・約200g
ミニトマト大きめ1個・・・約10g～15g
ほうれん草1株・・・約50g

その他の野菜

切った断面の色が薄く、緑黄色野菜にはあてはまらない野菜。
＜野菜の重さの目安＞

なす1本・・・約80g
きゅうり1本・・・約100g
キャベツ1/4玉・・・約300g