

10月9日 (金)

## 野菜をたくさん食べるには？

健康のためには、野菜をたくさん食べることが大切です。  
たくさん食べる方法には、次のようなものがあります。

### 加熱して食べる

野菜は、生のままより、加熱する方が  
かさがへり、たくさんの量を食することが  
できます。いためものや煮もの、鍋もの  
のなどにして食べましょう。



### 3食に分けて食べる

朝・昼・夕の3食に分けてとれば、  
1日に必要な量を無理なく食することが  
できます。



### きょうのこんだて

コッペパン (アプリコットジャム)  
ぎゅうにゅう  
ぎゅうにくのカレーふうみやき  
ほたてがいとトマトのスーパゲッティ  
ぎゅうりのサラダ

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、スバゲッティ アプリコットジャム あぶら、オリーブゆ、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ほたてが ベーコン
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、ピーマン たまねぎ、トマト、パセリ にんにく、きゅうり

クイズ 小学生は野菜は一日にどれぐらい食べるとよいでしょうか。

① 100g ② 200g ③ 300g

## 一口メモ

○今日の給食は10月に1回だけ使うことができる生の  
トマトを使った「ほたて貝とトマトのスーパゲッティ」  
です。オリーブ油でにんにくを香りよくいためて風味を  
出して、ほたて貝とベーコンのうまみもつけました。



○健康な体づくりのためには、毎日野菜を食べることがたいせつです。

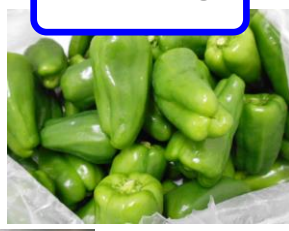
厚生労働省が「健康日本21」で示しているのは、大人で1日に350グラム以上の  
野菜を食べることを目標としています。さらに、緑黄色野菜が120グラム以上その  
他の野菜が230グラム以上食するといいとしています。

350グラムの野菜を1回の食事にとることは、むずかしいので、3度の食事に分け  
てとるようにしましょう。今日の給食では、合わせて110g以上の野菜を使っています。

キャベツ 15g



ピーマン 10g



たまねぎ 35g



トマト 20g



パセリ 0.6g



にんにく 0.3g



きゅうり 30g



キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	トマト	岐阜県
ピーマン	青森県	きゅうり	熊本県	パセリ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③