

食育だより No. 2

大阪市立真田山小学校

毎月19日は
食育の日

野菜をもっと食べよう！



1日に必要な野菜 350g以上

大阪市の調査では、野菜は1日平均252.4gしかとれていないと報告されています。

野菜からも水分補給

野菜や果物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するとよい点は、

- ① 食事をとるだけで、無意識のうちに水分補給ができる
- ② ゆっくり体内に水分が吸収されるので、尿意をもよおしにくい
- ③ 食事からとった水分は体に保持されやすい などです。

まだまだ暑いこの季節、水分補給のために、1日3食しっかりと食べましょう！

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

©少年写真新聞社2024

野菜チェック



いくつ当てはまりますか？当てはまるものにチェックを入れてください。

- ☐ 外食が多い
- ☐ 朝食を食べない または食べないことが多い
- ☐ めん類や丼物だけで食事をすませることが多い
- ☐ かむことを意識していない
- ☐ 早食いの傾向があり食事時間が短い
- ☐ 最近体重が増加済み
- ☐ 便秘気味だ
- ☐ 血圧・血糖値が高め

★ひとつでもチェックがある人は野菜が不足しているかもしれません。

大阪市 HP 「YASAI チェック」より



野菜を食事として食べる効果

- ① 食事全体のエネルギーが減り、肥満予防！
- ② かむ回数が増える！
- ③ 先に食べると、血糖値の急上昇をおさえるなど、病気予防！



野菜から食べよう



野菜たっぷり！給食メニュー

- とうがんのスープ（9月7日）
とうがん、にんじん、チンゲンサイを、1人当たり合計約60g使用します。
- オイスターソース焼きそば（9月11日）
キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにくで1人当たり合計約100g野菜を使用します。

朝・昼・晩ごはんは、
野菜を親子でもりもり
すすんで食べましょう

