

給食で食を考えましょう!!

野菜のよさを知っていますか

野菜にはビタミン・無機質・食物せんいなど、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。野菜以外のごはんや肉・魚などに含まれる栄養素も、野菜と一緒に食べることで、その効果を上手に発揮することができます。

元気に毎日を過ごすためには、**1日の目標量の350gの野菜を摂取することが大切です。**

一般に色の濃い野菜を緑黄色野菜、薄い野菜をその他の野菜といいますが、正確には可食部（実際に食べる部分）100gあたりカロテン（ β -カロテン当量）が600 μ g以上のものを緑黄色野菜としています。（にんじん、オクラ、ほうれん草など）

野菜に含まれている主な栄養素

カロテン

緑黄色野菜に多く含まれていて、体内でビタミンAに変わります。免疫力を高めたり、皮ふや粘膜を健康に保ったり、暗いところでも見えるようにします。

ビタミンC

コラーゲンをつくるのを助けて血管を丈夫にしたり、ストレスへの抵抗力を高めたりします。また、老化やガンの原因と考えられている物質を除去して予防してくれます。

食物せんい

腸の運動を活発にし、体内の有害な物質を便と一緒に体の外へ出してくれます。

10月の給食で登場する主な野菜

給食では、日によって違いはありますが、1食100g以上の野菜が食べられるように献立が考えられています。10月の給食で登場する野菜をいくつか紹介します。

緑黄色野菜



にんじん



チンゲンサイ



かぼちゃ



ほうれん草



ニラ



みつば



ピーマン

※ピーマンは100gあたりカロテン（ β -カロテン当量）が600 μ g以下ですが、一回に食べる量が多いことから緑黄色野菜に含まれます。

その他の野菜



きゅうり



セロリー



たまねぎ



キャベツ



白ねぎ



だいこん



れんこん



ごぼう

給食でもしっかりと野菜を食べて、1日350g以上をめざしましょう。