お・い・し・い・な

常総市立豊岡小学校
令和２年８月１９日　発行

まいつき19にちは しょくいくのひ

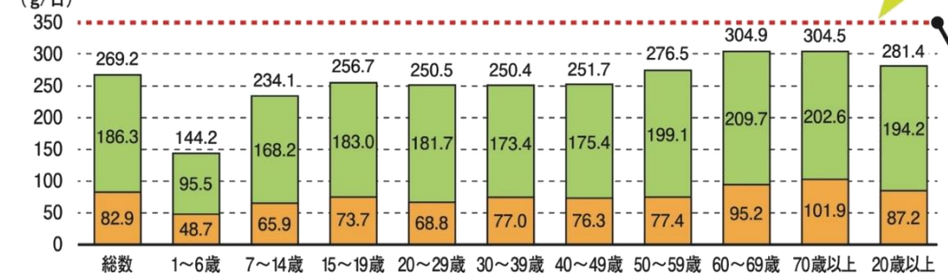
８月３１日は「やさいの日」！

野菜料理を＋1皿食べましょう。

野菜には，体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質），食物繊維など，積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では，成人で毎日350ｇ以上の野菜（うち緑黄色野菜120ｇ）をとることを目標※としていますが，下図のように，どの年代においても不足している現状があります。
※厚生労働省「健康日本21（第二次）」

1日にとりたい野菜の量
350ｇ（うち緑黄色野菜 120ｇ）

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成 30 年国民健康・栄養調査」

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。

小鉢や小皿１皿分の野菜料理を70ｇ程度と考えると，あと１皿食べれば目標値に近づくことができ，食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「＋１皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので＋1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで，しょうゆ，みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！

ナムル風あえ物

細切りのにんじんとピーマン，もやしを電子レンジで加熱し，ごま油，しょうゆ，おろしにんにく，すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を１～２種類プラスする。

生活リズムをととのえる　早寝・早起き・朝ごはん！

子供たちの健やかな成長のためには，規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると，学習意欲や体力，気力の低下などにつながると指摘されています。早寝，早起きそして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝

睡眠は，疲れを取ったり，体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され，日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中，元気に活動するために，朝食をとりましょう。

豊岡小学校のホームページでは，給食の献立を写真で紹介しています。ご家庭でも給食について話題にしてみてください。
ＨＰ：「常総市立豊岡小学校」で検索

◎相談受付中…食べることに関して何か気になっていることがある方は，
栄養教諭（小林）まで　☆TEL：24-0554☆