

もっともっと

野菜を食べよう



みなさんは野菜を十分に食べていますか？野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量をとることができません。1日に食べたい量は350g以上です。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、からだの調子をととのえる働きがあります。また、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立ちます。野菜をしっかり食べる食生活を心がけましょう。

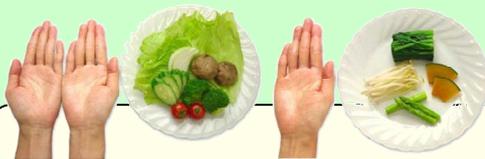
1日に食べたい野菜

350g以上

野菜摂取量(新潟県平均)

323.3g

H23 県民健康・栄養実態調査より



日食は**毎食** 生野菜なら両手1杯
加熱した野菜なら片手1杯



緑黄色野菜 1日120g以上

かぼちゃ・にんじん・トマト
ほうれんそう・ブロッコリー
小松菜・にら・ピーマン

緑黄色野菜とは、可食部100gあたりカロテン含有が600μg以上含まれている野菜。ただし、トマト、ピーマンなどはカロテン含有が600μg未満でも、日常的に食べる回数や量が多いため、緑黄色野菜に含まれる。

淡色野菜 1日230g以上

キャベツ・白菜・レタス
なす・きゅうり・玉ねぎ
ごぼう・大根・もやし

見分け方

切った断面が濃い色をしているよ

色の薄い野菜や、皮の色が濃くても切ると断面が薄い色をしているよ

ブロッコリーのサラダ

材料(子ども4人分)

ブロッコリー120g・にんじん20g・ハム1枚・
ホールコーン40g・キャベツ70g・マヨネーズ大さじ2・
塩こしょう少々・みかん缶40g

作り方

- ①ブロッコリーは小さめに切り、ゆでて冷ましておく。
- ②にんじん、キャベツはせん切りにしてゆでる。
- ③ハムはせん切りにして、少量の油で炒める。
- ④材料が冷めたら、材料を全部混ぜ合わせる。(みかんは添えても良い)

燕市の保育園
給食メニュー

野菜をたくさん食べるコツ



- ①野菜料理は**毎食1皿以上**を習慣に
- ②**加熱**してカサを減らして食べやすく
- ③**つけ合わせ**の野菜も残さずに
- ④**作り置き**で野菜料理の活用を
- ⑤**外食**は1品ものより**定食**を

