



給食だより 8・9月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

ベジ活350(サンゴーマル)両手山盛りいっぱいを習慣に ～ 1日350gの野菜を食べよう ～

日野市では、市民の皆さんが健全な食生活を実践できるよう、野菜の摂取を推進する取り組みを進めています。その中でも、「ベジ活350(サンゴーマル)両手山盛りいっぱいを習慣に。1日350gの野菜を食べよう。」をキャッチフレーズに食育を推進しています。

「野菜1日350g」を目指しましょう！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、多くの成分が含まれています。栄養価が高いたくだけでなく、満腹感が得られやすく、エネルギーが低いことなどから、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながると言われています。是非、1日5皿以上を目安に野菜の料理を食べてほしいと考えます。

8月31日は、その語呂合わせから8(や)3(さ)1(い)「野菜の日」と定められています。給食では、季節ごとに収穫された日野市産の野菜も使用し、2日早い8月29日に「夏野菜カレーライス」を提供する予定です。ご家庭でも、おいしい野菜を「山盛りいっぱい」を習慣にしていきたいと思います。

野菜には良いところがいっぱいあります！

- ◆ 低カロリー：空腹感を満たして、食べ過ぎを防ぎます。
- ◆ 食物繊維：排便を促し、血糖値の上昇や脂肪の吸収を緩やかにします。
- ◆ ビタミンC・β-カロテン：抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。
- ◆ カリウム：ナトリウムの排泄を促進します。



<子供の目安量>

◇1～2歳:210g ◇3～8歳:240g ◇9～11歳:290g ◇12～14歳:300g ◇15歳以上:350g

出典：第6次日本人の栄養所要量活用編

9月は「健康増進普及月間」

厚生労働省は、国民の健康保持・増進を図り、運動習慣の定着や食生活の見直しなどにより健康的な生活習慣の確立を普及させるため、9月を「健康増進普及月間」と定めています。この期間に食生活を見直し、健康寿命の延伸を図っていくことを目的としています。

健康寿命を延ばしましょう

栄養バランスが取れた食事を繰り返し食べる食生活を定着させましょう。特に、食事の中でも不足しがちになる「野菜を1日350g食べること」、「塩分の取り過ぎに注意すること」が推奨されています。

【1日当たりの食塩摂取量の目標値(18歳以上) ◆ 男性 8.0g未満 ◆ 女性 7.0g未満】

減塩のポイント

- ◆ 味噌汁やスープは、「だし」をしっかり効かせましょう。顆粒の「だし」には塩分が含まれるので注意が必要です。
- ◆ 香辛料(ハーブ、香味野菜、香辛料、レモン、ゆずなど)や酢などの調味料を上手に利用し、物足りなさを補いましょう。
- ◆ 調味料は、かけずに「つけて」食べましょう。
- ◆ どうしても物足りない場合は、各々の料理の味付けにメリハリをつけましょう。

8・9月の給食目標

よく噛んで味わって食べよう

