



きゅうしょくだより

いただきます

令和 7 年（2025 年）4 月 30 日

札幌市立発寒西小学校

札幌市立八軒西小学校

野菜 350g/日の根拠について

「健康のために、1 日 350g の野菜を食べるとよい（成人）」ということを耳にしたことはありますか？
しかし日本人 1 人 1 日当たりの野菜摂取目標量は、平均 256 グラム程度（令和 5 年国民健康・栄養調査）であり、摂取目標量（350 g）を大きく下回っている状況です。

野菜が健康に与える効果は、皆さんご存じのとおりだと思います。

【野菜に多く含まれる栄養素とそのはたらき】



- ★ 食物繊維：腸内の掃除をしたり、栄養素を穏やかに吸収させたり
不要なものを体外に出す手助けをしたりします。
- ★ ビタミン：他の栄養素が体内で効率よく働く手助けをします。
- ★ ミネラル（無機質）：ビタミン同様に他の栄養素のはたらきを助けたり、
体を作る素材となったりします。

そのほかにも、生活習慣病の予防に有効なさまざまなはたらきが
報告されています。

なぜ「1 日 350 g」なのでしょう？

「野菜と果物」を 1 日に全く食べない人よりも、100g、200g と食べる量が増えるごとに死亡率が下がったという研究があります。これは「野菜と果物」を合わせて 1 日にどれくらい食べたかと死亡率の関係について、世界中で行われた 7 つの研究をまとめたものです。それによると、「野菜と果物」を 1 日 400g 食べたところで死亡率は下げ止まり、それ以上食べても死亡率の低下は見られませんでした。そこで「1 日約 80g の野菜や果物を 5 回食べよう（f i v e a d a y）」ということばが生まれました。ヨーロッパ地域ではこの 400 g のうち果物の占める割合が多く、日本では逆に野菜の占める割合が多かったため、日本では「野菜 350 g（くらい）」という目安ができました。

（東京大学名誉教授 佐々木 敏氏の講演による）

野菜のはたらきについては、まだまだ研究途中であり未知の部分も多いのですが、たくさん食べたことによる害は疫学的に認められておらず、むしろ健康保持のために積極的に取り入れたい食材です。

食事に関する心配ごとは、ありませんか？

子どもたちが健康に成長するためには、じゅうぶんな睡眠、食事、運動が大切です。でも、苦手なものがあり食べられない、食べる量が少ないなどの心配ごとはありませんか？また、スポーツをしているので体づくりをするための食事を知りたい、2 計測の結果から、体重管理の必要があるなど食事に関する相談がありましたら、いつでも、栄養教諭 反橋までご連絡ください。電話、連絡帳、お手紙いずれでも結構です。



☆5がつよていこんだて☆

月	火	水	木	金
毎日の給食の写真を発寒西小学校のホームページにアップしていますので御覧ください。			1 日 ●★ロールパン ★ポーククリーム シチュー コールスローサラダ パイナップル（缶詰）	2 日 なかよし遠足
5 日 子どもの日	6 日 振替休業日	7 日 豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ	8 日 ビビンバ ひじき春巻き ☆フルーツミックス	9 日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 （西区産の小松菜使用） ●△ししゃもの カレー天ぷら ジューシーオレンジ
		精白米、豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、いんげん豆、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ソース、ケチャップ、オールのパイ、ナツメグ/ほうれん草、ナツメグもやし、コーン、人参、赤味噌、豆板醤、すりごま	胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長葱、生姜、にんにく、サラダ油、ごま油、豆板醤、人参、小松菜、もやし、白ごま、長葱/筍、人参、豚肉、ひじき、澱粉、オイスターソース、小麦粉、澱粉、菜種油/みかん缶、パン缶、リンゴ缶、黄桃缶、洋梨缶	精白米/豆腐、鶏挽肉、小松菜、長葱、人参、生姜、にんにく、サラダ油、澱粉/ししゃも、小麦粉、卵カレー粉、菜種油/ジューシーオレンジ
12 日 味噌ラーメン きなこポテト パイナップル(缶詰)	13 日 ★チキンライス ★南瓜コロッケ ハムコーンサラダ	14 日 ごはん さつま汁 ●ぶりの南部揚げ おひたし	15 日 ●★コッペパン ★アスパラクリーム煮 ★野菜コロッケ ジューシーオレンジ	16 日 ごはん ●とり天 天つゆ 味噌汁 磯和え
ラーメン、豚挽肉玉葱、人参、生姜、にんにく、すりごま、むきごま、ごま油、豆板醤、もやし、玉葱、メンマ、人参、サラダ油、ほうれん草、長葱、くきわかめ/じゃが芋、きなこ、菜種油/パン缶	胚芽米、大麦、バター、トマトジュース、鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ/南瓜、パン粉、マッシュポテト、玉葱、サラダ油、スキムミルク、パン粉、米粉、小麦粉、菜種油/	精白米/豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、サラダ油/ぶり、小麦粉、卵、ごま、菜種油/小松菜、もやし、糸カツオ	コッペパン/ベーコン、アスパラガス、マカロニ、人参、玉葱、マッシュルーム小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/じゃが芋、豚肉、玉葱、コーン、人参、グリーンピース、スキムミルク、サラダ油、小麦粉、パン粉、ごま/ジューシーオレンジ	精白米/鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、卵、澱粉、ベーキングパウダー、菜種油、醤油、みりん、澱粉/豆腐、わかめ/小松菜、もやし、切のり
19 日 たぬきうどん （●揚げ玉） ★チーズポテト 温州みかんゼリー	20 日 深川めし すまし汁 ●★ちくわチーズ づめ揚げ	21 日 ごはん おかかふりかけ カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ	22 日 ●★背割りコッペ チョコクリーム イタリアンスープ ●ホッケの オートミールフライ	23 日 豚すき丼 味噌汁 黄桃（缶詰）
うどん、えび、あさり、人参、春菊、ごぼう、切り干大根、ひじき、小麦粉、卵、菜種油/鶏肉、つと、ほうれん草、長葱、たもぎたけ、椎茸/じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/みかん果汁、粉飴、水あめ	胚芽米、大麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、サラダ油、みそ、葉大根/豆腐、わかめ、椎茸、長葱/ちくわ、チーズ、小麦粉、菜種油	精白米/しらす干し、糸カツオ、切のり、青のり、ごま/豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、さやいんげん、椎茸、たもぎたけ、生姜、サラダ油、カレー粉/さんま、生姜、小麦粉、澱粉、菜種油	背割りコッペパン/豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ/ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、コーン、パセリ、マカロニ/ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、菜種油	精白米、豚肉、白滝、玉葱、筍、たもぎたけ、ほうれん草/じゃが芋、わかめ、長葱/黄桃缶
26 日 パスタシーフード トマトソース フレンチポテト	27 日 わかめごはん サバの香味揚げ からし和え （西区産の小松菜使用）	28 日 ごはん ●にら玉スープ 揚げぎょうざ ナムル	29 日 実習生の献立 ★コーンピラフ イワシのカレー揚げ ★☆ヨーグルトあえ	30 日 実習生の献立 ごはん 五目あんかけ ちくわの磯部揚げ カットパイ
パスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマトホール、オレガノ/じゃが芋、菜種油	胚芽米、大麦、わかめ、ごま/さば、生姜、にんにく、澱粉、小麦粉、菜種油/焼きちくわ、小松菜、もやし/からし	精白米/卵、豆腐、にら、澱粉/豚肉、キャベツ、小麦粉、玉葱、鶏肉、パン粉、澱粉、生姜、菜種油/ハム、ほうれん草、もやし、人参、生姜、にんにく、長葱、豆板醤、ごま油、ごま、	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油/イワシ、生姜、カレー粉、小麦粉、澱粉、菜種油/みかん缶、パン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶	精白米/豚肉、人参、玉葱、白菜、小松菜、筍、たもぎたけ、椎茸、木耳、生姜、サラダ油、ごま油、澱粉/ちくわ、小麦粉、青のり、菜種油/パイナップル（缶詰）

●卵、★乳製品 △子持ちカラフトししゃも ☆柑橘系以外の果物あり *牛乳は毎日つきます
 *果物や野菜は変更になることがあります*ワカメなどの海藻類や、しらすぼし、ししゃも、あさりなどには小さなえびやカニが混入していることがあります