

給食だより

9月

令和6年(2024年)8月26日発行
札幌市立新札幌わかば小学校
札幌市立ひばりが丘小学校

猛暑の影響で夏休みが1週間も長くなりましたが、楽しく過ごせたでしょうか。

8月は野菜摂取強化月間です。令和4年札幌市健康・栄養調査によると「札幌市民は野菜不足」という結果が出ています。平均では、1日あたりちょうど1皿分(約70g)の不足でした。

体の調子を整える野菜を積極的に食べて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

8月は『野菜摂取強化月間』

野菜摂取目標は1日に **350g 以上** 野菜料理にすると

毎食1~2つ、1日で5つ分を、毎日食べるように努力しましょう！



【5つ分の野菜料理の例】

具だくさんの味噌汁

野菜炒め

酢の物

サラダ

おひたし

札幌市民の現状
288g(4皿分)

+



あと1皿！
約70g

=

350g

野菜の栄養素と働き



栄養素	働き	多く含まれる野菜	不足すると
ビタミンA	目を健康に保つ。 皮膚や粘膜の健康を守る。	にんじん、小松菜、トマト、かぼちゃなど色の濃い野菜(緑黄色野菜)	夜盲症＝とり目・・・暗い所や夜に見えにくくなる。
ビタミンB群	食べた栄養を体の中で使うための手伝いをする。	アスパラ、かぼちゃ、グリーンピース	B1不足でかっけ・・・足がしびれたり、むくんだりする。
ビタミンC	皮膚を健康に保つ。 貧血予防の手伝いをする。	ゴーヤ、ピーマン、ブロッコリー	壊血病・・・血管が弱くなるため、出血が起こりやすくなる。
食物繊維	お腹の中をきれいに掃除する。コレステロールの吸収を妨げる。	ごぼう、オクラ、枝豆	便秘や肥満・・・腸内環境が悪くなり、便が出づらくなる。
カリウム	余分な食塩を体の外に出す手伝いをする。	ほうれん草、ニラ、きゅうり	高血圧・・・血管に圧力がかかり、血管が傷ついたりする。
カルシウム	骨や歯を作る。	小松菜、春菊、モロヘイヤ	骨粗しょう症・・・骨がもろくなり、骨折しやすくなる。
鉄	血液のもとになる赤血球を作る。	小松菜、ほうれん草、枝豆	貧血・・・血液にのって運ばれる酸素の量が少なくなり、めまい、頭痛がおこる。

