

給食だより 8月

令和8年(2026年)7月24日

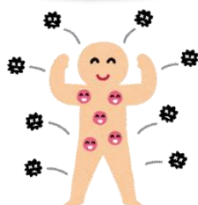
札幌市立柏中学校・中島中学校

野菜をもっと好きになろう！

みなさんは、野菜を意識して食べていますか？ 野菜には健康づくりや美容に効果がある栄養がたくさん含まれています。今年度、中央区の小中学校では「野菜をもっと好きになろう」をテーマに、野菜の栄養や働きについて指導をすすめているところです。毎日の給食や家庭で野菜を「食べて学び」もっと好きになってほしいと思います。

いいこといっぱい！ 野菜のパワー

病気になるにくい
体づくりを助ける



野菜に含まれる^{ベータ}βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保つために働きます。また、カリウムは体内の余分なナトリウムを排出し高血圧を予防します。野菜をしっかり食べて生活習慣病を予防しましょう。

βカロテンの多い野菜

人参、ほうれん草

カリウムの多い野菜

かぼちゃ、さつまいも

お肌を美しく



ビタミン豊富な野菜は皮膚の健康を保つ働きがあります。肌をうるおすコラーゲンの生成に関係するビタミンCや細胞の老化を防ぐリコピンなどは健康で美しい肌を保つのに欠かせない栄養素です。

ビタミンCの多い野菜

ブロッコリー、赤黄パプリカ

リコピンの多い野菜

トマト

お腹の中を掃除



野菜には食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、便の体積を増やして排便をスムーズにするので便秘予防に効果があります。

食物繊維の多い野菜

かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、ごぼう



野菜はゆでたり、炒めたりして加熱することでかさが減り、生で食べるよりたくさんの量を食べることができます！



札幌市では、8月1日～31日を「野菜摂取強化月間」としています。1日に350g以上の野菜を取ることを目標としていますが、まだまだ不足している人が多い状況です。350gの目安は、おかずにとすると一日小鉢で約5杯。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒めなど朝・昼・晩ごはんの3回で食べると、上手にとることができます。

夏場はたくさんの北海道の野菜が旬を向かえています。旬の野菜は、栄養がたっぷりで甘みやうま味が増しているのอร่อยいす。ぜひ、野菜を使ってお家で料理に挑戦してみましょう。