



きゅうしょくだより

令和8年7月24日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校



8月は野菜摂取強化月間です！



健康のために、1日にとりたい
野菜の目標量は
何グラムか知っていますか？



350gです！

1日に必要な野菜350gは…



約120g



約120g



約110g

両手3杯分 (計約350g) →



1日の目安350g！

野菜料理だと…



ほうれん草のお浸し
(約70g)



かぼちゃ煮物
(約70g)



ナムル
(約70g)



グリーンサラダ
(約70g)



切り干し大根の煮物
(約70g)

一度にたくさんの量は食べられないので、
朝・昼・夜の3回の食事に分けて食べましょう！

食べているのは、どの部分？

はな 花・つぼみ	み 実	は 葉	くき 茎	ね 根
ブロッコリー 	トマト 	レタス 	アスパラガス 	ごぼう 
カリフラワー 	きゅうり 	ほうれんそう 	たけのこ 	だいこん 
みょうが 	ピーマン 	にら 	れんこん 	にんじん 

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。



※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。

夏休みの食生活のポイント

ちようしょく 朝食をとろう	はやね はやお 早寝や早起きをしよう
つめ 冷たいものとりすぎ ぎ に気をつけよう	えいよう 栄養バランスのよい しょくじ 食事をとろう