

平成30年度

海田小学校

9月



新学期がスタートしましたが、体調はいかがですか？夏休み中に夜ふかしや朝ねぼうをして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？規則正しい生活にもどす秘訣は、規則正しい食生活です。朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、生活のリズムを早くもとに戻しましょう。

生活リズムをとりもどそう



1日350g以上の野菜を食べよう！

8月31日は「野菜の日」です。野菜には体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本21」で勧められています。

350gってどのくらい？



生で刻んでだいたい両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、人参、さやいんげんなど）は全体の1/3（両手1杯分）ほどを目安にしましょう。

朝食を抜くと野菜が不足します！



1日350gの野菜をとるとすると、毎食120gの計算となり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手にのる量が1食分の目安です。朝食で野菜をしっかりとらないと、他の2食で不足分をカバーするのは意外に大変です。

野菜きちんととれているかな？

✓チェック表

- 朝ごはんは必ず食べる。
- 毎食、野菜のおかずを食べている。
- 野菜はサラダ(生野菜)だけに
かぎ限らずいろいろな料理で食べている。
- 主菜(肉、魚など)に野菜を
しゅさいいつも添えている。
- 1日5~7種類の野菜を食べている。
- 給食では野菜を残さない。

に4つ以上、✓チェックがつくといいですね。

野菜の量ってどのくらい？



ピーマン1個 約40g



トマト1個 約200g



ほうれんそう1把 約350g



にんじん1本 約200g



キャベツ葉2枚 約100g



きゅうり1本 約100g

※大体の目安量となります。

さあゴー
350!

かいたベジ食べる プロジェクト



海田町では4年前から「350! かいたベジ食べるプロジェクト」として、1日に350gの野菜を摂取することができるように、野菜の必要性を知り、毎日野菜を食べる習慣を身につけることを目指しています。野菜には体によい栄養がたくさんふくまれています。いろいろな野菜に興味をもち、季節の旬の野菜をおいしくいただきましょう。

野菜のとも
いいところ!



季節を感じる事ができる!

店や食卓に並ぶ野菜から季節の移り変わりを感じることができます。また旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養素も多くふくまれています。

ビタミン・無機質(ミネラル)、食物繊維の宝庫!

野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質(ミネラル)、そして食物繊維が多くふくまれ、体の調子を整え、免疫力をアップしてくれます。

色や香りの成分は健康づくりに役立つ!

緑、赤、黄、紫など野菜にはさまざまな色があり、それぞれ独特な香りを持ちます。近年こうした色や香り成分にビタミンのような健康効果があるとわかり、「ファイト(フィット)ケミカル」として研究が進められています。



ふるさとも感じる事ができる!

栽培される土地の気候風土、暮らしに合わせ、長い年月をかけて改良されてきた野菜があります。こうした野菜は今、「伝統野菜」とよばれ、地域によさや歴史、文化を伝える大切な食べ物として注目されています。

