

野菜を食べよう



健康の維持・増進のために成人では野菜を1日350g以上食べることが推進されています。
1～2歳児の野菜摂取目標量は1日210g、3～5歳児は240gです。
野菜には**免疫力の向上**、**整腸作用**、**肥満予防**など病気から体を守る効果があります。

子どもが1日に摂りたい野菜の量240gってどれくらい？



緑黄色野菜90g

- ・ほうれん草 1束
- ・人参 1/5本
- ・かぼちゃ 3cm角
- ・ミニトマト 4個



淡色野菜150g

- ・キャベツ 葉1/2枚
- ・玉ねぎ 1/6個
- ・きゅうり 1/3本
- ・なす 1/4本
- ・もやし1/10袋

緑黄色野菜・・・緑や赤や黄色が濃い野菜で、β-カロチンを豊富に含んでいます。
淡色野菜・・・中の色が薄い野菜。正式呼び方は「その他の野菜」です。

いろいろな野菜を食べることで栄養の相乗効果が出ると言われています。
緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく取り入れましょう。

給食にはどれくらいの野菜が入っているのかな？



【献立例】

- ・うま煮
- ・もやしサラダ
- ・みそ汁
- ・プチダン

野菜量116g



【献立例】

- ・カレーシチュー
- ・キャベツと卵ソテー
- ・ヨーグルトミックス

野菜量101g



【献立例】

- ・えびフライ
- ・ほうれん草おひたし
- ・みそ汁
- ・オレンジ

野菜量90g

給食で使用する野菜の目安量は3～5歳児で80g以上です。

簡単野菜レシピ

人参ナムル



人参は千切りにしレンジでチン。
茹でたもやしと人参、細切りハムを合わせてしょうゆとゴマ油で和える。

ほうれん草とカニカマ和え



茹でたほうれん草を3cmに切り、ほぐしたカニカマを合わせてめんつゆで味付けする。

かぼちゃサラダ



かぼちゃはレンジでチンして牛乳を少し加えて潰す。レーズンと小さく切ったチーズを混ぜる。

朝食やお弁当の野菜料理としても最適です。