

# 令和7年12月3日の給食

さんごーまる

## しっかり食べよう！野菜350

「野菜を1日350gとりましょう」は、国の『健康日本21』が目指している目標です。

八王子市でも、「しっかり食べよう！野菜350」という取り組みをしています。



3 バランスよく  
食べよう



★ ツナと大根のサラダ

☺ 八王子産にんじん、だいこん使用

★ 牛乳

野菜  
72g



★ わかめスープ

☺ 八王子産ながねぎ使用

野菜  
40g



★★★★ 中華丼

☺ 八王子産にんじん、  
はくさい、根しょうが使用

野菜  
111g



苦手...



野菜には、 $\beta$ カロテン、各種ビタミン類、カリウム、食物繊維など、体にいい栄養素がたくさん含まれているので、しっかり食べてほしい食品です。



野菜から食べてみよう！

苦手な野菜がある人は、お腹がすいているときに野菜から食べると美味しく感じやすいですよ。



また、ひと口目を野菜から食べ始めると、食べすぎや病気を防いでくれる良い効果があります。





# ひと口目を野菜から食べ始めると・・・

食べすぎや病気を防いでくれる  
良い効果があります。

野菜から食べると、血糖値が  
急上昇するのを防いでくれる  
のです。



血糖値が上昇すると中性脂肪  
を作るホルモンが出てきたり、  
体がだるくなったりしてしまうの  
で、できるだけゆるやかに上昇  
させることが体によいのです。

ですから、健康が気になる人は、  
野菜から食べるのが、おすすめの  
食べ方になります。

なるほど・・・



野菜から食べることは、  
中学生にもおすすめです。

野菜をしっかり食べることに  
つながり、血糖値が安定して  
集中力を維持できるなどの  
良い効果があります。



今日の給食では、223gの  
野菜を摂れます。残り127g  
で350gです！野菜料理を  
しっかり食べましょう。

野菜350gってどのくらい？

両手を広げてお皿に見立て、  
手のひらの上にこんもりのる  
量が1食分の野菜です。

両手のひら3杯分の野菜が  
1日分です。



× 3

