

ペロリッ!!

11月の食育目標：感謝して食べよう！

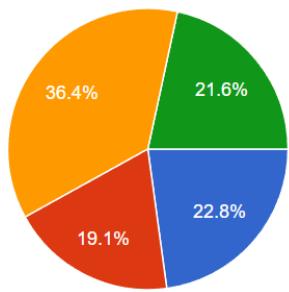
江別市立大麻小学校 2025.11.7 栄養教諭



ビタミン、た 足りていますか？

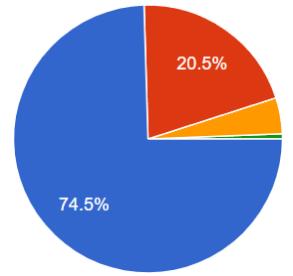
ぐっと寒くなり、風邪をひいてる人が増えてきました。風邪やウイルスを予防するには、手洗いうがい、そして栄養のある食事です。特にビタミンは、しっかりとてほしい栄養のひとつです。皆さんの食卓には、野菜がありますか？

朝食に野菜料理（生野菜含む）を食べていますか
162件の回答



9月に行ったアンケート結果では、朝食に野菜料理を食べていない、どちらかといえば食べていない人の割合が多い結果となりました。

夕食に野菜料理（生野菜含む）を食べていますか
161件の回答



江別市は、どの年代の人も野菜の摂取量が目標量に届いていない現状です。



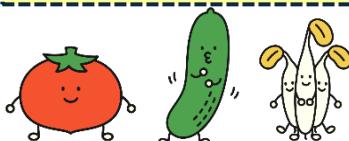
大人に必要な野菜量は350g以上！小学生は…？



○野菜の1日の目標量○

小学生 : 290g以上

15歳以上: 350g以上



カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べ応えがアップします。

野菜の研究結果より厚生労働省で、野菜の目標量を設定しています。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、健康に生活するうえで必要な栄養が豊富に入っています。また、野菜には生活習慣病と深い関わりがあることも、研究結果からわかっています。特に、野菜の摂取量を増やすことで循環器病死亡率（心臓病や血管の病気）が低下します。日本では循環器病にかかるリスクが高いことが課題であり、野菜の摂取を70g増やすことにより循環器病のリスクが小さくなると予測されているそうです。



さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



ちょっとした工夫で、野菜量を増やすことができます！

