



給食だより

みなさん、野菜は好きですか？給食では毎日様々な野菜が使われていますが、給食の様子を見ていると、「野菜が苦手…」と感じている人も少なくないようです。しかし、野菜には私たちが健康に過ごすために必要な栄養素が多く含まれています。好き嫌いせずに食べてほしい食べ物のひとつです。おもて面の献立表に「野菜〇×クイズ」を掲載しました。クイズに挑戦して、野菜を食べる大切さとこれからの野菜生活について見直してみませんか？



クイズのこたえ

クイズのこたえを確認しよう！
何問正解しているかな？



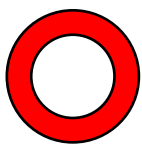
第1問 秋田県民が食べる野菜の量は足りている。



秋田県の栄養摂取状況調査（令和4年度実施）の結果によると、20歳以上の野菜摂取量の平均は286.4gです。一日に食べたい野菜の量の目標値は350gであり、平均的におよそ70gの野菜摂取が足りないようです。

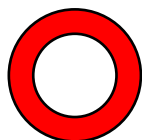
（参考：美の国あきたネット「県民健康・栄養調査報告書」）

第2問 野菜に含まれる栄養素には、主に体の調子を整える働きがある。



野菜に多く含まれる、ミネラルやビタミン、食物繊維は、野菜から摂取する割合が高い栄養素です。ミネラルやビタミン、食物繊維には主に体の調子を整える働きがあり、人の体には欠かせない栄養素です。

第3問 野菜や果物をバランスよく食べることは病気の予防にもつながる。



野菜や果物には「カリウム」という栄養素が多く含まれ、体の中の余分な食塩を体の外に出してくれる働きがあります。余分な食塩を尿と一緒に出すことで、病気の予防につながります。

上手な野菜の食べ方

～野菜摂取のコツ～

旬を楽しみ、いろんな野菜を日々の食生活に取り入れよう！

外食でも、できれば単品で野菜のおかずを食べよう！



朝ごはんから野菜を食べよう！

ゆでる、蒸す、煮る、炒める…いろんな食べ方で食べよう！

野菜の重さはどのくらい？

色々な野菜のおよその重さ



もやし
(ひとつかみ)
70g



ミニトマト1個
10g



にんじん(中)1本
100g



たまねぎ(中)1/2個
100g



きゅうり1本
80g



ブロッコリー
(一口大)4個
70g



キャベツ1枚
50g

あなたの一日の野菜
摂取量はどのくらい
でしょう？