

# 食育だより



熊谷市立大幡中学校  
食育担当  
第5号

夏休み中に野菜は食べてますか？夏バテはしていませんか？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。特に夏野菜は、夏の暑さに向かって私たちの体が欲しいもの「水分・ビタミン・ミネラル」が多く含まれているので、夏バテ予防にもなります。毎日健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが必要とされています。

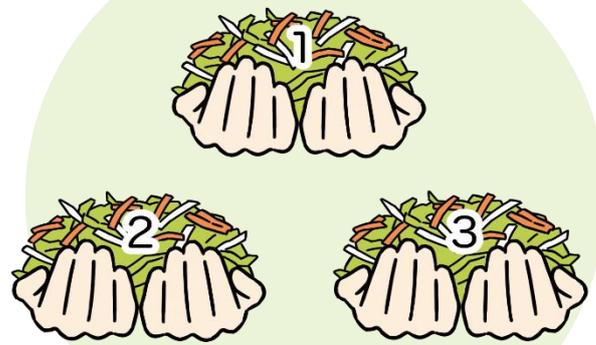
## 1日350g以上の野菜を食べよう！

### 350gってどのくらい？



生で刻んで大体両手に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、にんじん、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。



各地で災害が起こっている今、大規模災害や新型感染症発生などの緊急時に備え、食料品など備蓄しておきましょう！備蓄食がすでにある場合は、賞味期限切れや足りないものがないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

### 最低限、備えておきたい物



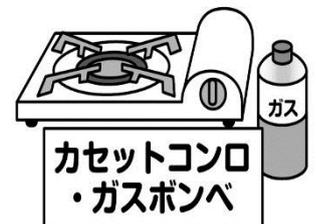
水  
(1人1日3ℓ程度)



米  
(多めに買い置きしておくと安心)



缶詰  
(そのまま食べられるものが便利)



カセットコンロ  
・ガスボンベ

## 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  
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  
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。

