

2.野菜についての講話

野菜パワーで
元気になろう！



野菜を食べると体によいこと①

ビタミンが



かぜなどの病気を防いでくれる。
体の疲れを回復してくれる。
夏バテを防いでくれる。

野菜を食べると体によいこと②

食物せんいが

おなかの調子を整えてくれる。
すっきり、うんちを
出すことにつながる。



野菜を食べると体によいこと③

野菜には、水分がたっぷり

食事からも水分補給ができる。
熱中症を予防することができる。



野菜を食べると体によいこと④

よくかんで食べることができる

肥満を防いでくれる。
脳が活発に動いて、
集中して勉強ができる。



1日に必要な野菜の量は

300g



倉敷中央学校給食共同調理場

手のひらに山もり
1ぱいで100g



色の濃い野菜 (緑黄色野菜) 色の薄い野菜 (淡色野菜)



手のひら1ぱい 手のひら2ぱい

目安にしてね♪



キーワード 「3ベジ」




キーワード 「1日3回野菜を食べる」

朝ごはん
野菜なし

昼ごはん
夕ごはん
300g

2食で300g
食べるのは大変



★朝ごはんにひと工夫★

パン + ごはん (おむすび)



加熱すると
かさが減ります♪

★昼ごはんにひと工夫★

めん料理の時には、
めんだけにしないよに野菜を加える。

サラダうどん

うどん
ごま

とり肉
わかめ

レタス
トマト
コーン
しょうが

★おやつにひと工夫★

おやつに野菜を取り入れてみる。

野菜入りマフィン 野菜入りホットケーキ

野菜チップス 野菜ゼリー

