



# 給食だより

平成30年6月29日  
陸別町給食センター

## 野菜を食べよう

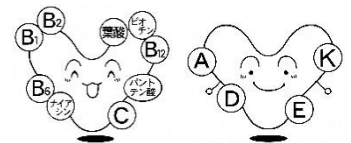
現代の食生活では、野菜の摂取量が足りないと言われています。私たちにとって必要な栄養素を豊富に含む野菜を、毎日の食生活で積極的にとるようにしましょう。

### 野菜の栄養・働き

**ビタミン**・・・ほかの栄養成分の働きを助け、体の調子を整えます。

**ミネラル**・・・体をつくる成分が多く、体の調子を整えます。Ca Fe K...

**食物繊維**・・・腸内環境を整え、正常に保ちます。



### 野菜をたっぷり取るには...



1日3食しっかり食べましょう

朝・昼・夕で平均的に分けると、無理なく食べることができます。

加熱調理をして食べましょう

野菜は火を通した方が「かさ」が減り、量がたくさん食べられます。

みそ汁・スープを取り入れましょう

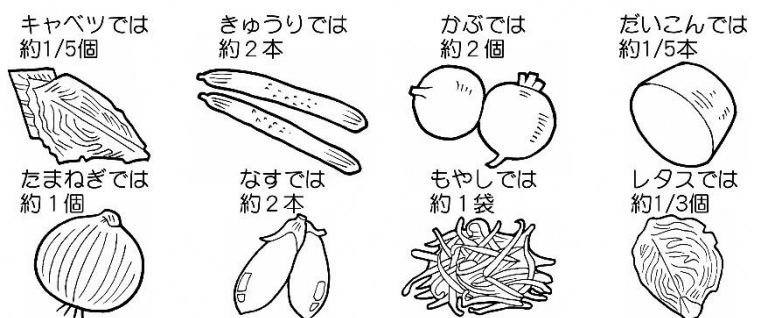
煮汁の中に、野菜の栄養素が溶け出しやすいので、真沢山のみそ汁やスープにして飲むと良いでしょう。

緑黄色野菜100g、その他の野菜250gを目安に食べましょう

#### 100gってどれくらい？



#### 250gってどれくらい？



1種類だけではなく、いろいろな野菜を組み合わせ食べてみましょう