



12月食育だより

令和6年12月号
大府市教育委員会

もっと

野菜を取り入れよう

冬は、特に風邪や感染症が流行する季節です。毎日、元気に過ごすために1日3食を栄養バランスよく食べることや体の調子を整える野菜を積極的に食事に取り入れることが大切です。

★野菜を取り入れるよさ

目標量

350g/日(小学生300g)

以上を食べましょう!

食物繊維

排便促進や腸内環境の改善効果があります。

ビタミン・無機質が豊富

健康の保持増進、病気の予防に役立ちます。

機能性成分

ポリフェノール、カロテノイド等の色素成分で、抗菌・抗酸化作用、老化防止、発ガン抑制作用等があります。



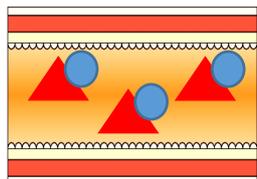
旬の野菜

栄養価が1年の中で最も高いです。冬は、大根・ほうれん草・白菜などが旬です。

★カリウムとは!?

野菜にはカリウム(無機質の一種)と呼ばれる栄養素が含まれています。カリウムは、とり過ぎた食塩(ナトリウム)を体の外に出しやすくする栄養素で、生活習慣病の一つである高血圧を予防してくれます。

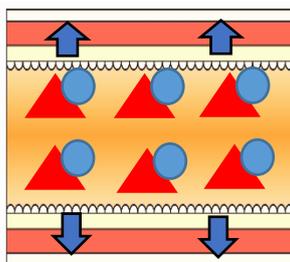
正常な時



血管 = 血管
水分 = 水分
カリウム = カリウム
ナトリウム = ナトリウム

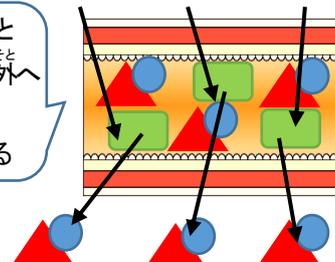
食塩(ナトリウム)を多くとった時

ナトリウムと水分の増加
↓
血管を圧迫



カリウムをとった時

ナトリウムと水分は体の外へ
↓
正常に戻る



※腎臓に疾患のある場合は、カリウムの取り方に注意が必要です。

めざせ適塩! 一口メモ

給食のみそ汁は、野菜たっぷり具たくさんです。その分、だし汁は少なめ、みその使用量も食塩量も少なめです。食事は手作りする事で、具や味(調味料)の調節ができて、適塩摂取につながります。食塩のとり過ぎを防ぐために、手作り料理はいかがでしょう。

~手作りで適塩を自指して!~

給食のみそ汁(中学校量)



具 110g
だし汁 100g
みそ 8.5g

インスタのみそ汁(ペースト)



具 1.5g
水 160g
みそ 16.6g

0.9g ← 1食分の食塩相当量 → 1.7g

インスタのみそ汁 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)を参考に計算



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の3日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいたしません。