



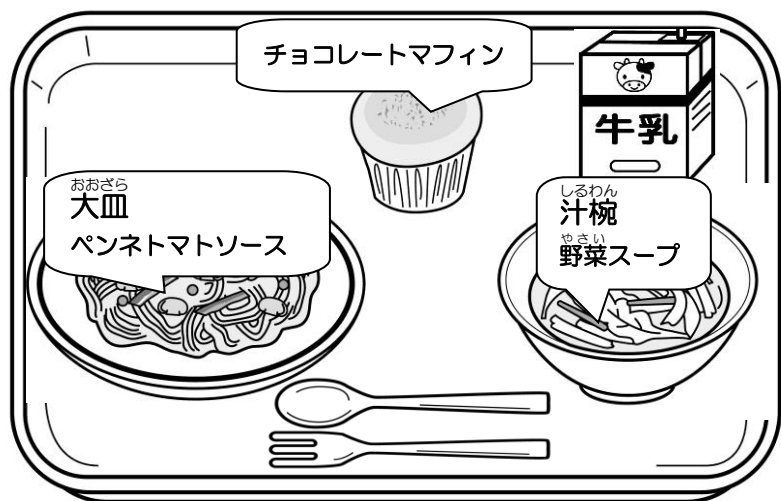
きゅうしょくニュース



8月31日は、8・3・1で「野菜の日」でした。

令和7年9月4日木曜日

野菜は、なぜ食べるの？



一日あたり、大人は350g、小学生は300g位必要といわれています。給食では、毎食必ず一人あたり93g以上（そのうち緑黄色野菜は23g以上）使っています。



野菜は苦手...そう思う人もいるかもしれません。

なぜ、給食では、毎回色々な野菜を使っているのでしょうか？

それは、野菜が、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含み、体の調子を整えるからです。熱や力になる食べ物の米やパン、体のもとになる肉や魚など、他の食べ物がもつ栄養素が体の中で働く助けにもなります。野菜は種類によって含む栄養素が全然違うので、一つのだけでなく、色々な種類を取り入れるのも大切です。ちなみに、今日は、8種類の野菜を使っています。

野菜は、毎回の食事に必要な食べ物なので、朝ご飯や夜ご飯の時も、忘れずに食べて欲しいです。旬の野菜は、特に栄養価も高いので、積極的に食べるのをおすすめします！

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆
牛乳 船橋市産 → 小松菜

