

# えいようだより

2024(令和6)年 11月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

健康管理に十分に気を付けながら寒い冬を迎えるには食事が大切です。そこで

先月に引き続き、体の調子を整える「野菜」についてのお話です。先月の「緑黄色

野菜」に引き続き、今月は「淡色野菜」について勉強しましょう！

## 淡色野菜

1日にとりたい  
量はどのくらい？

淡色野菜の摂取目安は約200g。  
どんな野菜がどのくらいの量になる  
のか、見てみましょう。

200gをはかってみると…

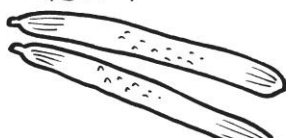
キャベツでは  
約1/5個



たまねぎでは  
約1個



きゅうりでは  
約2本



なすでは  
約2本



かぶでは  
約2個



もやしでは  
約1袋



だいこんでは  
約1/5本



レタスでは  
約1/3個



1種類の淡色野菜で200gを摂取するのは大変ですので、いろいろな野菜を組みあわせて食べましょう。

たくさん淡色野菜を食べて健康になろう！！



便秘予防

食物繊維が豊富なので腸の働き

が活発になり、腸内環境を整え、

便秘予防につながります。

生活習慣病予防

ビタミンやミネラル、抗酸化成分などが多く含まれ

ているほか、コレステロール値の上昇を抑えるな

ど、生活習慣病を防いでくれます。



淡色野菜は、加熱することで量が減ってたくさん食べられるよ◎

また、スープなどに入れて煮込むと溶け出た栄養も汁ごと食べてとれる

ので、効果抜群！！