



しょくいく

# 食育ひろば



令和5年  
9月  
No.34

## ～みんなに伝えたい 食のおはなし～

9月は食生活改善普及運動月間です。「食事をおいしくバランスよく」をテーマに、バランスのよい食事や、野菜の摂取量を増やすことなどを広めています。

この機会にみんなも食生活を見直してみませんか。



### 毎日プラス一皿の野菜！の巻

1) 小学生が1日に必要な野菜の量ってどのくらいでしょうか？  
1日の野菜摂取目標量は、300～350gで、5皿分の野菜料理に相当するんだよ。



そんなに！



2) 小学生の野菜摂取量は少ない!?

しかし実際は、9割以上の小学生が目標量に達しておらず、6割以上が2皿以下しか野菜料理を食べていなんだって！

※健康と食に関するアンケート調査(R1)より



3) 毎日プラス一皿の野菜！

まずは、プラス一皿から始めてみよう！  
とくに朝食は、野菜が不足しがち。簡単に食べられるミニトマトや、前の日の残りのおみそ汁、フリーズドライの野菜スープなど、手軽にとれるものから取り入れてみよう。



4) 野菜には、ビタミン類や食物繊維など、みんなの発育に欠かせない栄養素がいっぱい！病気を予防し、健康に過ごすために大切なものです。小学生のうちから野菜を食べる習慣を付けておくと、将来の健康づくりにつながるよ！



\*つぎの「食育ひろば」は、11月です。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

\*「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131