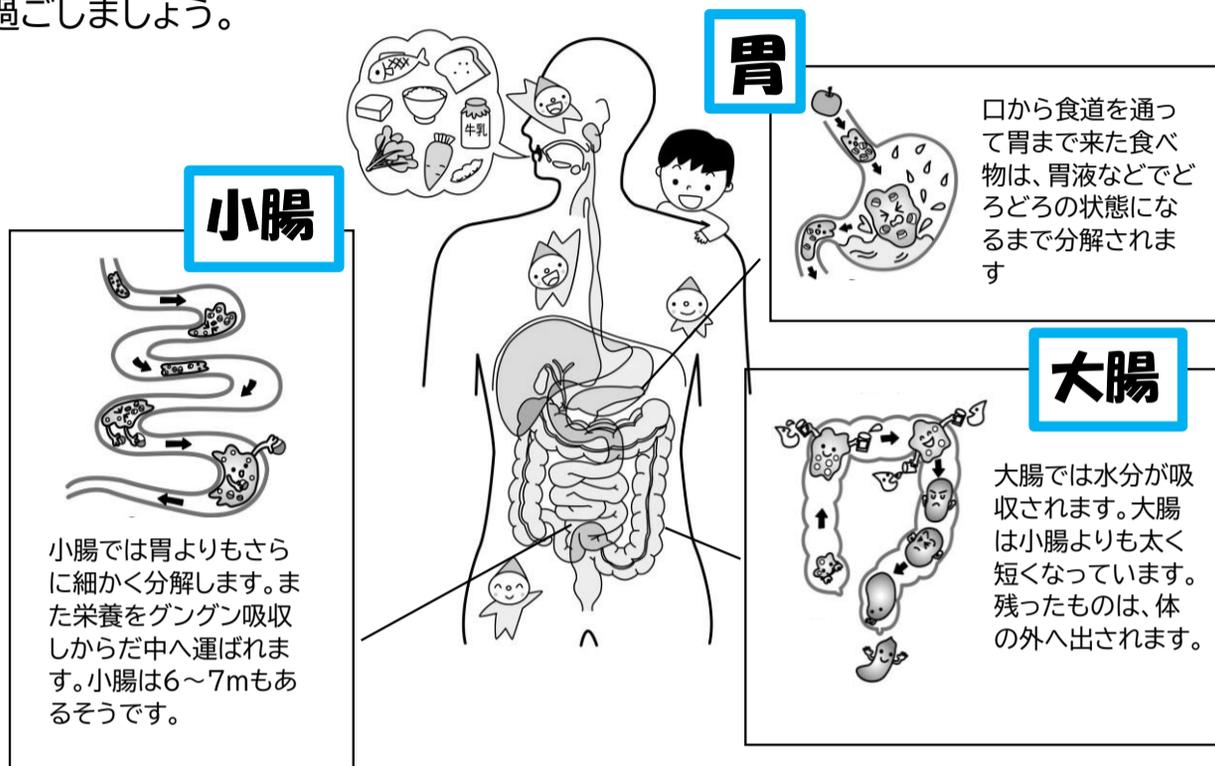


# ランチタイム10月号

## ☆ 今月の給食目標

食後は静かに休みましょう

食後は食べたものを体の中に吸収するために、消化が行われます。そのため、激しい運動などをすると、消化がうまくできずお腹が痛くなったりするので食べた後は静かに過ごしましょう。



## ☆ 今月の栄養目標

からだの調子を整える野菜(緑の食品)について知りましょう

1日にどれくらいの野菜を食べていますか？小学生で1日に約300gの野菜を食べるよう推奨(すいしょう)されています。野菜の中でも緑黄色野菜(色の濃い野菜)を100g、淡色野菜(色の薄い野菜)を200g食べるようにしましょう。

野菜は体の中でどんな働きがあるのでしょうか？

✓ミネラル  
元気と体をつくる  
内臓のはたらきや筋肉の動きをよくしたり、体を成長させたりする。野菜にはカルシウムや鉄分が入っているよ。

✓ビタミン  
病気に負けない  
皮ふや粘膜を守って、病気のもとが体に入りこまないようにする。緑黄色野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさんあるよ。

✓食物繊維  
バナナうんちにする  
腸をそうじしてうんちをスルーつと出してくれる。肉や魚ばかりだと食物繊維が足りなくてうんちが出にくくなっちゃうんだ。

### 野菜を多く食べるコツ

ゆでる

蒸す



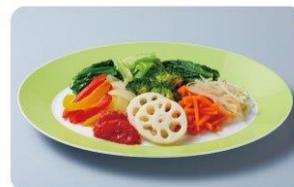
野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

野菜の量はどちらが多いかな？

生野菜



ゆで野菜



生野菜とゆで野菜、どちらも重さは300グラム。  
(※300グラムは、小学生高学年の子どもが1日食べる野菜の目標量です。)

生野菜よりもゆで野菜のほうが見た目の量が少なくなるよ。