

8月31日は野菜の日

★野菜の日とは

由来は… 「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせ

全国青果物商業協同組合連合会など9団体によって1983年に制定された記念日です

★1日あたり、どのくらい食べるといいの？

	6~7歳	8~9歳	10歳以上
1日あたりの目標量	270g	300g	350g

※女子栄養大「4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成」より

★プラス1皿を意識して、野菜を積極的に摂ろう！

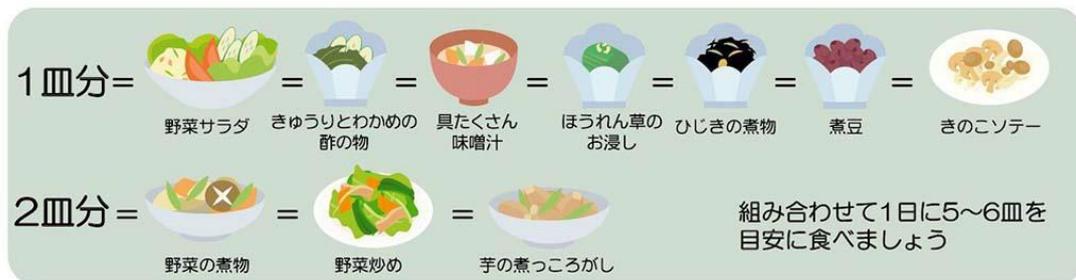
石川県民(成人)の約2/3が1日の目標量350gに届いていません。

あと小鉢1品分(およそ70g)の野菜をプラスすれば、350gを達成できます！



※石川県健康福祉部健康推進課「野菜1品プラス運動」より

(副菜料理の料理例と目安)



※厚生労働省「e-ヘルスネット」より

★今日の給食に使われている野菜の量は？

(中学校1人あたりの分量)

・夏野菜カレー		・グリーンサラダ	
にんじん	15.6g	アスパラガス	26g
たまねぎ	52g	キャベツ	13g
えだまめ	7.8g	ブロッコリー	13g
かぼちゃ	52g	とうもろこし	6.5g
なす	26g		58.5g
ズッキーニ	13g		
	<u>166.4g</u>		

166.4g+58.5g=224.9g

目標量350gの約2/3の量を、今日の給食で摂ることができています！