

### 野菜の目標

小学生は1日300gの野菜を食べよう。

緑黄色野菜 緑や黄色のあざやかな色の野菜 100g

淡色野菜 緑黄色野菜に含まれない野菜 200g

### 目で見る、野菜30グラム図鑑

1日300gとるために、30gの目安量を知ろう。(直径18センチの皿使用)





ほうれんそう 2株









緑黄色野菜











れんこん 厚さ1cm



キャベツ 1枚 (しんを除く)



ごぼう 長さ10cm







淡色野菜

なす 1/2本











もやし 1/8袋



# 「野菜をとろう」



おなまえ

### どうして野菜が必要なの?

野菜は、食べものの3色(赤・黄・緑)の

「緑」のはたらきの食べもの

#### ☑ミネラル 元気と体をつくる

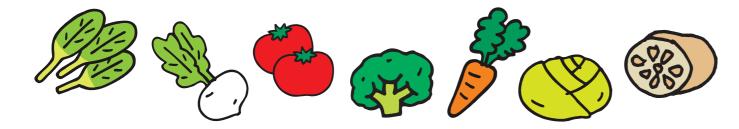
内臓のはたらきや 筋肉の動きを よくしたり、 体を成長させたりする。 野菜にはカルシウムや 鉄分が入っているよ。

## ✓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 スルーっと出してくれる。 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。



野菜には、ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富。野菜を食べると、たくさんいいことがあるんだね。

### 1日に食べる野菜の量を知ろう。

それぞれ何グラムか当ててみよう!





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。

### 材料の重さが同じサラダと煮物 見た目の量は同じかな?

同じ皿に盛り付けているよ。



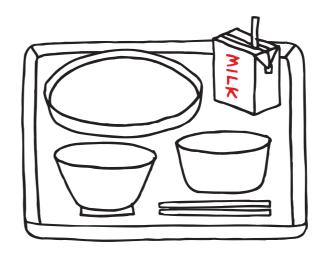
材料: とり肉140g、野菜300g (パプリカ、キャベツ、きゅうり、トマト、ブロッコリー、レタス)



材料: とり肉140g、野菜300g (にんじん、れんこん、 さやいんげん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく)

気づいたこと

### 給食の野菜を調べてみよう。





野菜のメニュー:

野菜の種類:

野菜の重さ:

およそ

グラム