

10月 給食だより

令和7年度

富士宮市立学校給食センター

野菜をもっと食べよう！ 減塩をしよう！



©富士宮市さくやちゃん

ましベジ
へるしお

みなさんは食事の時、野菜や塩分の摂取量を気にしていますか？野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、十分に摂取することで生活習慣病の予防が期待されます。塩分は、健康な体を保持するには欠かせないものですが、必要以上に摂ると生活習慣病のリスクを高めます。野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排泄する働きがあるので、減塩する上で野菜を摂取することはとても大切になってきます。

富士宮市民みんなで取り組んでいきましょう！



野菜クイズ

AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう

①健康な体を作るために、野菜は1日どれくらい食べたい？ A 150グラム B 350グラム以上	②野菜に多く含まれるビタミンCにはどんな働きがある？ A 脳のエネルギーになる B 病気から体を守る	③野菜に多く含まれる食物繊維にはどんな働きがある？ A 血や筋肉をつくる B おなかの調子をよくする
--	---	---



減塩クイズ

食塩を控えるために、どんな食べ方をすればいいでしょうか？よいと思う方を○で囲みましょう。

① ラーメンやうどんの汁は全部 [飲む ・ 飲まない]。 ② 塩のかわりに、[ソース ・ レモン汁] をかける。 ③ 汁物は、具を [多く ・ 少なく] する。 ④ 煮物や煮魚は、味を [中までしみこませる ・ 表面だけつける] ようにする。	
---	--

野菜クイズ答え ①B ②B ③B 減塩クイズ答え ①飲まない ②レモン汁 ③多く ④表面だけつける



よく噛むといいこと

ひと口30回噛んでみましょう

ひ	み	こ	の	は	が	い	ぜ
予防 肥満の	発達 味覚の	ハッキリ ことば	発達 脳の	予防 歯の病気を	予防 ガンの	快調 胃腸が	投球 全力