

給食だより

7月号

令和7年7月 1日
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食
WEB サイト

梅雨が明けると、本格的な夏の始まりです。夏バテや熱中症にならないように食生活にも気を付けて過ごしていきましょう。

野菜の力を健康づくりに役立てよう！

野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は、人間の体にも有効に働くとされています。体の酸化（さびつき）を抑えたり、免疫力を高めたり、がんなどの病気の予防効果が期待されています。

リコピン

トマトやすいかなどの赤色成分。体の酸化を防ぐとされます。

カプサイシン

パプリカやとうがらしに含まれます。リコピンと同じで体の酸化を防ぐとされます。

アントシアニン

紫や黒のもとになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多いです。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待されます。

カテキン

緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用があります。また、むし歯の予防や体脂肪の吸収を抑える作用が期待されます。

イソチオシアネート

大根やスプラウトなどの辛味成分。強い殺菌作用があり、体の酸化を防ぐとされます。

硫化アリル

たまねぎやんにくなどの成分。体内で血液の流れを良くし、疲れをとる働きのあるビタミンB1の吸収も助ける効果が期待されます。

◆野菜を食べよう！ ～1食分の目安～

野菜の力を取り入れるために、1食分の野菜の量を知り、毎日野菜を食べるようにしましょう。

1日の野菜摂取量目安

☆中学生～大人 350g
☆小学生 300g

1回の食事

☆中学生～大人 120g
☆小学生 100g
が目安です！！

☆加熱した野菜なら片手1杯、
☆生の野菜なら両手1杯
が1食分の目安の量です。
両方を組み合わせて色々な
野菜をとりましょう。

【給食レシピ紹介】 ☆中華サラダ☆

（材料）4人分

にんじん・1/6本
もやし・1/2袋
きゅうり・2/3本
春雨・12g
白ごま・小さじ1

ドレッシング

酢・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1
☆ 洋辛子(粉)・少々
こしょう・・・少々
砂糖・・・大さじ2/3
ごま油・・・小さじ1

（野菜の切り方）

人参 きゅうり：せん切り

（作り方）

- ① にんじん、もやし、春雨は茹で、しっかり水気をとる。
- ② きゅうりは少量の塩でもみ、水気をとる。
- ③ ☆の材料を合わせてよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ①②とドレッシング、白ごまをいれて混ぜ合わせる。

中華サラダ1人分で50g程度の野菜がとれるよ！！