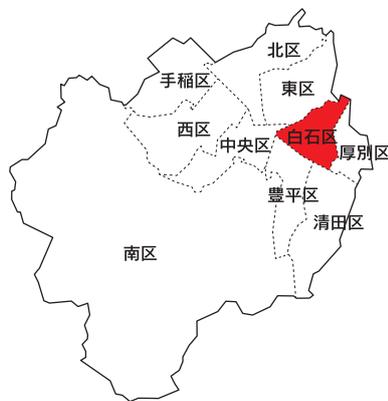


白石区



白石区マスコットキャラクター：しるっぴー

もっと食べよう！どさんこやさい

自分に必要な野菜の量がわかるように

1日に必要な野菜摂取量を正しく理解できている子ほど、野菜をしっかりと食べている傾向にあります。そこで、白石区の小中学校では「1日の野菜摂取目標量350g」の認知向上を目指しています。野菜の摂取量に関するクイズの校内掲示や日々の給食に野菜に関する内容を取り入れた食指導を行っています。また、白石区保健センターと連携し、平成25年度から実施している「食事に関するアンケート」では、野菜摂取量について認知している児童生徒の割合は有意に上昇しており、取り組みによる効果が見られました。



野菜の断面クイズ「これ、な・あ・に？」めくると、豆知識が載っています



北海道でとれた野菜を「どさんこやさい」といいます。資料と一緒に貼るシールをこの台紙に貼ります。

1日にとりたい野菜の量は… **350** グラム

野菜に興味をもち、食べたくなるような指導

8月の野菜摂取強化月間を中心に、毎月給食で使用する野菜について指導しています。北海道でとれる野菜や、季節に合わせた旬の野菜を紹介し、野菜によってテーマを変えて実施しています。

また、野菜摂取強化月間には、夏野菜を使用した特別感のあるメニューを作成しています。子どもたちが楽しみながら野菜に興味をもち、食べたいと思えるような指導を目指しています。



どさんこ野菜を味わおう

夏野菜サラダ

太陽の光をたっぷりあびて育った夏野菜は、栄養満点です。体を病気から守る働きや、暑さに負けないようにする働きがあります。



当麻産の ミニトマト
目やひらぶを健康にして、病気を防ぐ「ビタミンA」や「ビタミンC」を多くふくんでいます。ミニトマトは、大きなトマトよりも、さらに栄養が多いです。

ミニトマト 12
とうもろこし 12
きゅうり 3~5こ
大皿にもりつけてください。

江別産の とうもろこし
日本で一番とうもろこしがたくさんとれるのは北海道です。とうもろこしの「食物せんい」は、おなかの中をそうして、すっきりさせる働きがあります。

砂川産の きゅうり
きゅうりは、95%以上が水分でできています。熱中症の予防や、水分補給にぴったりな野菜です。

クイズ 1日に必要な野菜の量は、どれくらいでしょう？

- ① 70g ② 140g ③ 350g

