

<今月の給食のめあて> みんなで協力しあう

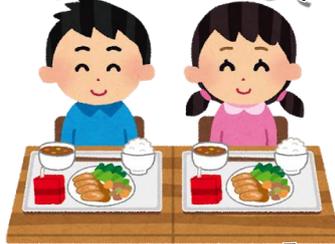
しっかり手洗いをする



静かに待って
ほこりがたないようにする



みんなで協力して



給食当番の人は
白衣・帽子・マスクを
身につける



きれいに机を拭く



おいしく食べよう



こぼしたり落としたり
しないように気をつける

係の仕事を
責任もって行く

野菜から
食べやさい!

ベジ・ファーストしませんか？

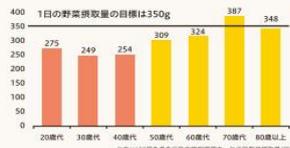
くわしく知りたい人へ



健康ふくしまポータルサイト「ふくしまベジ・ファースト」

福島県民はどのぐらいの野菜を
食べているの？

福島県民の野菜摂取量の平均値は、男性347g、女性314gで、男女ともに全国2位となっています。一方、20～40歳代では、1日の目標量に対して、約70～100g(野菜料理約1皿分)不足しています。



外食でもベジ・ファーストをしたい！
でも、どうすればいいの？

福島県では、外食でもベジ・ファーストを実践できるように、県内の飲食店、物産店、旅館、直売所などにご協力をいただき、ベジ・ファースト協力店の登録・認証を行っています。協力店には、野菜たっぷりメニューの提供や、野菜料理から先に提供していただくなどの取組をさせていただいておりますので、積極的にご利用ください。



例えば、ラーメン屋さんでは、野菜たっぷりのタンメンや味噌ラーメンなどを注文するベジ！牛丼屋さんなどでは、野菜のセットメニューや、みそ汁を豚汁やけんちん汁に変更するのもベジ！！

ベジ・ファーストの
メリットは？

野菜に含まれる「食物繊維」の働きにより、糖質の吸収を抑え、食後血糖値の急激な上昇を防ぐことで、生活習慣病の予防効果が期待できます。また、野菜に含まれる「カリウム」の働きにより、過剰な塩分を体外に排出し、減塩効果が期待できます。ベジ・ファーストは、普段の食事内容を変えるのではなく、食べる順番を工夫するだけなので、手軽に実践できることも魅力です。



※腎機能が低下しカリウム制限が必要な方、糖尿病の治療中の方は、主治医の指導を仰いでください。
※ご高齢の方で、食欲のない方や栄養摂取の心配がある方は、ベジ・ファーストが適さない場合があります。

野菜ジュースでも
ベジ・ファーストになるの？

食前に野菜ジュースを摂取しても、食後血糖値の上昇を防ぐ効果があるとの報告があります。ただし、野菜摂取量が不足しているので、まずは、食事の中で野菜摂取量を増やすことが重要です。また、野菜ジュースには、砂糖不使用でも糖質が多く含まれているものもあるので、商品パッケージの栄養成分表示を確認しながら、上手に活用してください。



栄養成分表示 1本(100ml)あたり	
熱量	〇kcal
タンパク質	〇〇g
脂肪	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

出典：健康ふくしまポータルサイト「ふくしまベジ・ファースト」

おうちの方へ

※基本は献立通りの給食提供を行いますが、都合により多少メニューが変更される場合があります。ご了承願います。
※学校給食は食物アレルギー等に配慮しています。もし新たにアレルギーが分かった際には学校にご連絡ください。
※米飯代は、すべて新地町から補助金をいただいて提供しています。