

9月 給食だより

令和7年度 9月号
 中央区立銀座中学校
 発行日:令和7年9月1日
 校長 平松 功治
 栄養士 高山 麻里



旬の野菜には魅力がいっぱい!



旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、
栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、
 環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう! ……



「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)」

～毎日350g以上の野菜を食べよう～

中央区では、9月を「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)」運動の強化月間としています。

「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動」とは、健康の維持・増進のために1日あたりの350g以上(小学生は1日300g以上)の野菜を食べることを推進する取り組みです。

野菜を350g食べると良いのはなぜ



カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられており、350g～400gの野菜を摂取することで、これらの栄養素が摂取できると推測されます。

そこで、カリウム、ビタミンC、食物繊維の適量が期待できる量として、1日350g以上の野菜を目標値と



学校給食の野菜たっぷりメニューの作り方を紹介する動画を、区ホームページにて9月1日(月)に公開します。ぜひご家庭で作ってみてください。

<https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>

