

# はつかいち給食だより

## ～野菜を食べよう～

れいわ おん がつ  
令和4年3月

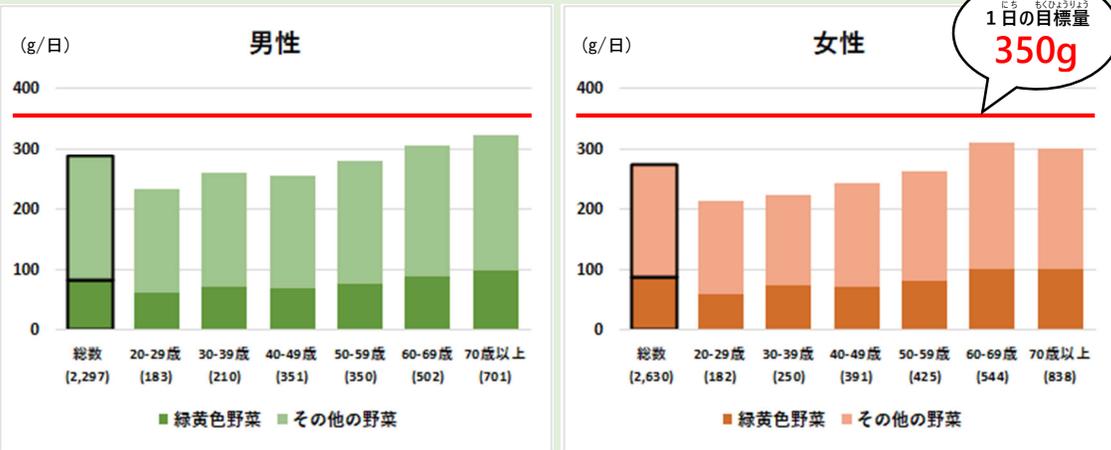
はつかいちしきょういっくいんかい  
廿日市市教育委員会  
はつかいちしえいようきょうゆ がつこうえいようしよくいん  
廿日市市栄養教諭・学校栄養職員

はつかいちしきょういっくいんかい がつこう  
廿日市市教育委員会では、学校だけではなく、家庭・地域が連携した食育の推進を目的として、年に1回「はつかいち給食だより」を発行しています。  
こんねんど やさい た  
今年度は、「野菜を食べよう」をテーマに、野菜の摂取量の目安や野菜に含まれる栄養素のはたらきなどについてお伝えするとともに、はつかいちし げんじょう  
がっこう しょうくく とりくみ しょうかい  
学校における食育の取組についてもご紹介します。ご家庭で「もっと野菜を食べる」きっかけにさせていただけると嬉しいです。

### 野菜は1日にどのくらい食べたいの？

1日に摂取したい野菜の目標量は350gとされています。しかし、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」によると、野菜の摂取量の全国平均は280.5gとなっており、男女ともに若い世代ほど摂取量が少ないという結果でした。摂取量の多い60歳以上でも、目標値の350gには達していないのが現状です。

図 野菜摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）



(参考：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」)

### 廿日市市の現状と課題

廿日市市では、第2次廿日市市食育推進計画の中で、「野菜やきのこ、海藻類を使った料理を1日に小鉢5～6皿程度は食べる人を増やす」ことを重点目標としています。

平成29年度現状値

- 毎日の食事で気を付けている保護者 **11.9%**
- 週5日以上実践できている市民 **32.7%**

とても少ない！

### 8月31日は「やさいの日」です

野菜を食べることの大切さを知ってほしい、野菜をもっと食べて元気に過ごしてもらいたいという思いで「やさいの日」をつくりました。イベントなどで野菜摂取の啓発をしています。



### 野菜は大切な栄養源

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含み、これらの栄養素は体の中で様々なはたらきをします。

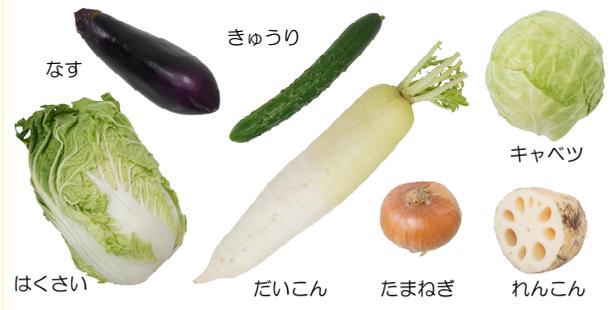
#### 野菜に含まれる主な栄養のはたらき

- ビタミンA → 目や肌、粘膜の健康を保つ
- ビタミンC・E → 抗酸化作用
- ビタミンB群 → エネルギー代謝に関与
- カリウム → ナトリウム排泄
- 食物繊維 → 腸の健康を保つ・生活習慣病予防

#### 緑黄色野菜



#### その他の野菜



緑黄色野菜120g、その他の野菜230gを目安にバランス良く食べましょう

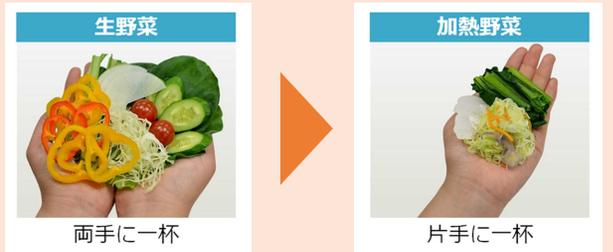
### 野菜料理を1日5皿以上食べよう

野菜料理1皿で約70gの野菜がとれると考えると、1日5皿以上食べることで約350gになります。品数をたくさん準備するのが大変なときは、1度に野菜がたくさんとれるメニュー（シチュー、カレーなど）もおすすめです。無理のない範囲で1日350gに近づけるように意識することが大切です。まずは、いつもの食事に+1皿してみたいかがですか。

1皿 約70g

- 野菜サラダ
- ほうれん草のおひたし
- 具たくさん味噌汁
- ひじきの煮物
- きのこソテー

### 野菜を350g食べる工夫 = "ゆでる"



写真は1食の野菜の目安量(120g)です。野菜はゆでることでカサが減り、たくさん食べることができます。

(出典元：株式会社 DeNA ライフサイエンス)

### 給食は栄養バランスの良い食事の見本です



学校給食は、旬の野菜をたっぷり使い、成長期に必要な栄養がとれる献立になっています。ご家庭の食事の参考にしてみてくださいね。

### 【食育の取組】 青菜のおひたしを作ろう！

廿日市市と大竹市では、「青菜のおひたしを作ることができる子どもたちを増やす」ことを目標とした取組を行っています。子どもたちにもっと野菜を食べしてほしい、和食の良さを知り自分で作ることができるようになってほしい、という思いから始めました。毎月1回、学校給食に「青菜のおひたし」を取り入れて、作り方などについても情報発信しています。

