



# 食育だより

令和5年8月  
京丹後市立網野南小学校  
網野学校給食センター

## 8月31日は「やさいの日」です!

みなさんは、1日に野菜をどのくらい食べていますか? 給食の様子を見てみると、「野菜が苦手な食べられない」という子どももいます。

8月31日は野菜の日です。野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜や果物で彩りを豊かにすると、食欲が増すだけでなく健康にもよいことも分かってきました。そんな野菜をしっかり食べてほしいと思います。

### 野菜料理を+1皿食べましょう。



1日にとりたい野菜の量

350g(うち緑黄色野菜 120g)

国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標※としていますが、下のグラフを見ると、どの年代においても不足している現状があります。  
※厚生労働省「健康日本21(第二次)」

#### 1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典: 厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

野菜350gは、野菜料理にすると小鉢で5杯分くらいです。刻んだ野菜では、両手に山盛り3杯くらいにもなります。そのうち120gは緑黄色野菜をしっかり食べてほしいです。

右のことをチェックして、○が4つ以上になるように心がけましょう。



- 朝ごはんを必ず食べる。
- 毎食、野菜料理を必ず食べる。
- サラダ(生野菜)に偏らない。
- 主菜(魚、肉、卵料理など)に添え野菜をつける。
- 1日5~7種類の野菜を食べる。
- 外食では野菜の多いメニューを選ぶ。



野菜料理を小鉢にあと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか?

### 例えば、こんなもので+1皿

#### 青菜のお浸し・ナムル

小松菜などをゆで、めんつゆをかけるだけでもOK! もやしのナムルなどもおすすめです。



#### みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。



加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

最近の野菜は、高値がついていてなかなか買にくいという声も聞かれます。値段が変わりにくいもやしや、地元産の夏野菜などを利用するといいですね。

### 野菜には、こんな効果が期待できます!

#### 肌を丈夫にする



ビタミンAやCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

#### 便秘を予防する



食物せんいが腸の働きを活発にし、便秘を防ぎ、腸内環境を整え、生活習慣病を予防します。

#### 高血圧を予防する



カリウムが、余分なナトリウム(塩分)を体の外に出す手助けをしてくれます。

#### 食べ過ぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがおすすめです。

## 9月1日は「防災の日」です!

大雨や台風、地震などによる災害に備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことで安心です。家庭でも備蓄品等を見直してみませんか?

<h4>水</h4> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<h4>カセットコンロ・ガスボンベ</h4> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<h4>保存性の高い食品</h4> <p>普段から多めに買い置きしておくことで安心です。</p>
<h4>備品類</h4> <p>ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておくことで便利です。</p>		