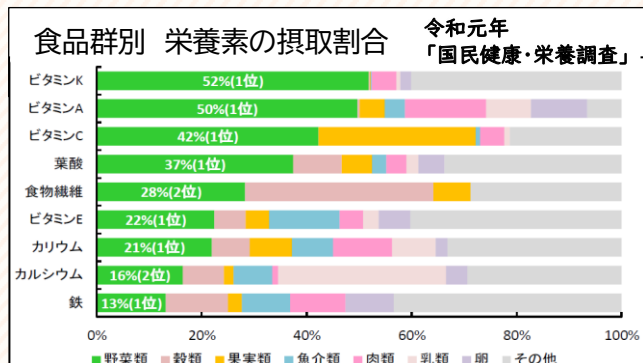


足りない、あと「1食分」の野菜。



野菜はビタミン類や無機質、食物繊維が豊富で、わたしたちの日々の健康や体づくりを支えるために大切な働きがあります。他の食品群と比較してもビタミン、無機質等の重要な供給源となっていることがわかります(右図)。毎日を健康で元気に過ごすために、野菜は欠かせません。

1日に必要な野菜の量は350g、1食あたり約120g、両手一杯分が目安です。
中学生も大人と同じ量が必要です。しかし、京都市の中学生は、毎日1食分以上の野菜が不足している(令和元年度 食生活実態調査 男子223.1g/日、女子203.8g/日)ことがわかりました。両手分の野菜は多く感じるかもしれませんが、加熱するとかさが減って食べやすくなります。

あなたの
野菜力チェック！

毎日の食生活を振り返り、野菜が不足しやすいポイントはどこか見つけてみましょう。

知識編
野菜のこと、
どれだけ
知っている？

- ☐ 毎日、1食分の野菜が不足していることを知っている。
- ☐ 野菜は加熱すると、かさが減って食べやすいことを知っている。
- ☐ 旬の野菜は、安くておいしいことを知っている。

意識編
食に対する
「意識」を高めよう

知識・意識・行動が
結びつくように、
大きな正三角形を
目指そう！

- ☐ 苦手な野菜もひと口は食べるようにしている。(または苦手な野菜はない。)
- ☐ 野菜を食べることを意識して生活している。
- ☐ 自分の成長や健康のために、野菜を食べることを大切にしている。

行動編
知識を活かして
「行動」しなくちゃ！

- ☐ 毎食、野菜のおかずを食べている。
- ☐ 1日に、複数の種類の野菜を食べている。
- ☐ サラダだけでなく、煮物やいため物などいろいろな料理で食べている。

「もうひと口、もう1品食べてみようかな？」のプラスワンで、もっと野菜を身近に！



「野菜」からつながる「郷土愛」。

京都には「たけのこ」や「万願寺とうがらし」、「賀茂なす」、「九条ねぎ」や「聖護院大根」など、四季折々、どの季節にもその時期においしく食べられてきた京野菜がたくさん伝わっています。

最近は栽培技術や輸送技術が向上し、いろいろな野菜が一年中店頭に並ぶことも増えてきましたが、昔から地域で作られ続けてきた伝統野菜は、地元のことを知る「知産知消」にもつながります。大切に受け継いでいきたいですね。



農林水産省 食育ビクトグラム
「産地を応援しよう」



保護者の方へ

子どもたちだけでなく、どの世代でも1日350gの野菜を摂取できていないのが現状です。



野菜を食べようとは思っているんだけど…
最近どれも高いよねえ…手間もかかるし…

野菜は、南北に長い日本列島の地域特性を活用し、季節によって産地を切り替える産地リレーによる安定供給が行われていますが、さまざまな面から価格の変動が大きくなっていますね。

でも、**野菜に含まれる栄養素はわたしたちの健康な体づくりを支えています…食べないわけにもいかないんだよねあ…**



どうする？野菜

無駄なく使えるものを買う、調理の時短になるものや加工品も活用するなど工夫しながら毎日の食事に取り入れていきましょう！



時短&手間減に！



カット野菜や小分けの野菜、ミニトマトやスプラウト類など洗ってそのまま使える野菜を選ぶ



野菜の摂取量アップに！



みそ汁・スープに入れてかさを減らして食べやすく！



お手頃&価格変動が少ない！

旬の時期にまとめて収穫・生産される冷凍野菜や缶詰、乾物などの加工品を活用



常備しやすいトマト缶を使ったレシピを紹介しています。ぜひ試してみてくださいね。



地域の活性化にもつながる！

大きさや形が不揃いでも、新鮮でおいしい！輸送コストも抑えられてエコな地元野菜などを選ぶ



ところで…

「サラダ」＝「野菜」？



「サラダ」と名前の付く料理はたくさんありますが、材料をよく見てみると…たとえば、マカロニサラダのメイン食材の「マカロニ」はパスタ、ポテトサラダの「じゃがいも」はいも類、シーフードサラダの「えび」や「いか」などは魚介類…サラダという野菜が多いイメージを持つかもしれませんが、実は野菜以外の食材のほうが多いものもあります。また、ドレッシングなどをたくさんかけてしまうと、油や塩分のとり過ぎにつながることも。



どうする？

ブロッコリーなどゆで野菜をプラス！
冷凍野菜を活用するのも◎



ドレッシングなど量は控えめに…



常備食品で野菜がたっぷり食べられる！『給食レシピ』

鶏肉と大豆のトマト煮

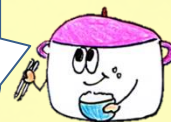
<材料(作りやすい分量)>

- ・鶏肉…100g
(むね・もも・ささみ…お好みで！)
- ・人参…75g(約1/2本)
- ・玉ねぎ…150g(約1/2個)
- ・ホールトマト(缶)…100g
(カットトマト(缶)でもOK!)
- ・大豆水煮…150g(1パック)
- ・サラダ油…小さじ1
- ・トマトケチャップ…大さじ1
- ・ウスターソース…小さじ1
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・水…1/4カップ

<作り方>

- ① 鶏肉は小さめのひと口大、玉ねぎ・人参は1.5cmほどの角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変われば塩・こしょうを加えてよくなじませ、人参、玉ねぎの順に加えてさらに炒める。
- ③ ホールトマトを加えて崩しながら炒め、大豆、水を加えて煮る。
- ④ トマトケチャップ、ウスターソースを加えて、水分が半分ぐらいになるまで煮込んで仕上げる。

コトコト煮込むと野菜のかさが減るだけでなく、トマトの酸味が飛んで、おいしさアップ！倍量で多めに作って、常備菜にも◎大豆水煮をミックスビーンズにすれば、いろいろな豆が楽しめますよ。さらに、鶏肉を豚肉に変えて「ポークビーンズ」、お好みのひき肉で、カレー粉などスパイスをプラスしてよく煮込んで「チリコンカン」にも！アレンジもおすすめの一品です。



一緒につくろう！
給食レシピ集
Check！



中学校給食
献立表も参考に！



「京の食育通信」
バックナンバー

