



◎野菜、足りているかな…？普段の食生活を振り返ってみましょう！

野菜力チェック！

ひとつでも当てはまらなかったら野菜不足の可能性あり！

- ☐ 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。
- ☐ 給食またはお弁当でも野菜を食べている。

こんな症状はないですか？



便秘



肌あれ



口内炎

野菜不足が関係しているかも…？

野菜には、体づくりに欠かせない栄養素がたくさん含まれます！

野菜には、ビタミン、無機質、食物繊維が豊富に含まれます。これらは体の調子を整えるのに欠かせない栄養素です。食品の中でも特に野菜から多く摂取することができます。イラストの野菜は、特にその栄養素を多く含む食品です。

ビタミン

ビタミンには13種類あり、それぞれが体の調子を整える役割を果たします。

例えば…

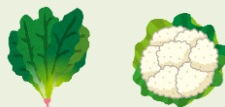
ビタミンA

→風邪予防に効果的。目にいい栄養素なので目の健康も助けます。



ビタミンB1

→炭水化物や脂質を、体内でエネルギーに変えるときに必要不可欠な栄養素です。



ビタミンD

→カルシウムのはたらきを助けます。



無機質

小松菜や大根葉、チンゲン菜などは野菜の中でも無機質を多く含みます。無機質は、食品に含まれる量は少ないですが、体をつくり、体の調子を整える働きがあります。

例えば…

カルシウム・リン

→主に骨や歯を作るもとになります。



鉄

→主に血液を作るもとになります。

食物繊維

食物繊維は、便秘予防、大腸がんの予防、血糖値の上昇抑制効果、肥満防止など生活習慣病を予防するのに効果的です。



これらの栄養素を補うために、
1日に**350g**の野菜摂取が推奨されています。



料理にすると、1日

小鉢(1皿70g)×5皿分が必要です。



給食は野菜たっぷり！

1食で125g以上

かぼちゃの
天ぷら
30g

ほうれん草の
いためナムル
45g

キャベツの
ごき煮
50g



9月26日の給食

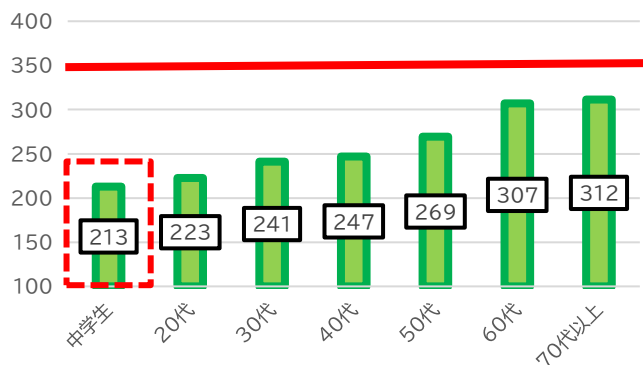


保護者の方も一緒に

調査結果から、毎日約 140g の野菜が不足していることが分かりました。

京都市の中学生の野菜の摂取量は、男子 223.1g/日、女子 203.8g/日(令和元年度 食生活実態調査より)であることが分かっています。平均摂取量が 213g なので毎日 140g 不足していることになります。野菜 140g は毎日の食事に 2 皿の野菜料理を加えることで補うことができます。また、右図に示すように、どの年代でも野菜が不足しています。以下のような工夫で野菜の量を増やすこともポイントです。

1日の平均野菜摂取量(g)



令和元年度 食生活実態調査、令和元年度 国民健康栄養調査より作成

少しの工夫で野菜摂取量アップ↑

主食にとり入れる！



トースト



ピザトースト

ミニトマト 3 個(50g)、
ピーマン 1/2 個(20g)で
プラス 70g！

主菜にとり入れる！



焼鮭



鮭のちゃんちゃん焼き

キャベツ 1 枚(40g)、
玉ねぎ 1/4 玉(40g)、
人参(20g)で
プラス100g！

汁物にとり入れる！



みそ汁を具だくさんに！



大根(50g)、
人参(20g)、
小松菜 1/2 束(20g)で
プラス 90g！

生徒考案！野菜が豊富な簡単レシピ

「鮭とキャベツのごまみそ炒め」

ひとり 160g の野菜を
とることができます！



<材料(作りやすい分量) 4 人分>

- | | |
|---------------------|-------------|
| ・鮭 4 切れ | 【合わせ調味料】 |
| ・片栗粉 大さじ 1~2(適量) | ・みそ 大さじ 4 |
| ・キャベツ 1/4 玉(300g) | ・料理酒 大さじ 4 |
| ・玉ねぎ(中) 1 個(200g) | ・本みりん 大さじ 4 |
| ・人参 1 本(150g) | ・すりごま 大さじ 2 |
| ・えのきだけ 1/4 パック(20g) | |
| ・干しいたけ(スライス) (2g) | |
| ・ごま油 大さじ 1 | |
| ・料理酒 大さじ 2 | |

<作り方>

- ① 鮭は 5~6 等分のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、人参は短冊切り、えのきだけは 3cm の長さに切る。干しいたけは水で戻しておく。
- ② フライパンにごま油を半量入れて熱し、料理酒を入れて焼き、火が通ったら一度取り出す。
- ③ フライパンに残りのごま油を入れ、キャベツ、玉ねぎ、人参、えのきだけ、干しいたけを炒め、しんなりしてきたら②と、合わせ調味料を入れ、手早く混ぜ合わせる。

「京の食育通信」
バックナンバーは
こちら



中学校給食
献立表も参考に！

