

食育つうしん

11月

発行：大阪市立 十三 中学校



野菜を食べよう

<1日あたりの野菜摂取量>

みなさんは、1日にどれくらいの野菜を食べていますか。

右の表は年齢区分別の1日あたりの野菜摂取量の平均値で、中学生の年齢区分では247.7gとなっています。成人は1日350g以上の野菜をとることを目標としているので、このままでは100gくらい不足することになります。

中学生の時期は、乳幼児期に次いで発育が盛んな時期なので、この時期に栄養バランスのとれた食生活を心がけ、健康な体をつくりましょう。

7~14歳	247.7g
15~19歳	252.0g
20~29歳	242.8g
30~39歳	244.8g
40~49歳	257.2g
50~59歳	288.4g
60~69歳	320.0g

(平成29年「国民健康・栄養調査」の結果より)



緑黄色野菜とその他の野菜



野菜には、ビタミン、無機質、食物繊維などが多く含まれています。これらの栄養素は体内での代謝を助け、体の調子を整える働きをします。

カロテンは、主に植物性食品に含まれる色素で、体内でビタミンAとなります。カロテンの中でも特に色の鮮やかな野菜・果物に含まれる色素の一種がβ-カロテンです。

原則として、可食部（実際に食べる部分）100gあたりのカロテン（β-カロテン当量）が600μg（1,000 μg = 1 mg）以上のものを緑黄色野菜、それ以外をその他の野菜といいます。

野菜に含まれている栄養素と働き

<カロテン（ビタミンA）>

発育を促し、皮膚や粘膜を健康にします。

薄暗いところでも視力を保ちます。

<ビタミンC>

皮膚や細胞のコラーゲンをつくるのに必要です。

病気への抵抗力を高めます。

<無機質>

カルシウムや鉄などの無機質は、体の機能を維持・調整に欠かすことのできない栄養素です。

※このほかにも、食物繊維、ビタミンB群などが含まれています。

野菜をたくさん食べるには・・・

① 朝、昼、夕の1日3回の食事で、毎回野菜を食べるようしましょう。

② いろいろな調理方法で野菜を食べましょう。

・野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。これからの季節、シチューや鍋料理などもよいですね。

給食で食を考えましょう!!

☆☆☆ 食物繊維、とれていますか? ☆☆☆

食物繊維は、私たちの体の消化酵素では消化できない成分のことをいいます。以前は体に有益なものとされていませんでしたが、今では様々な体によい働きをすることがわかっています。

大きく2種類に分けられます! ~水溶性食物繊維と不溶性食物繊維~

[水溶性食物繊維]

- コレステロールの吸収を妨げる。
- 血糖値の上昇を緩やかにする。
- 消化の速度をゆるやかにする。

[多く含む食品]

海藻類、果実類、穀類など

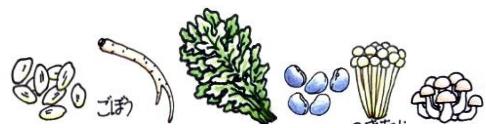


[不溶性食物繊維]

- 腸の運動を促進する。
- 便の量を増加させて排泄を促す。
- 腸内環境を整える。

[多く含む食品]

穀類、野菜、豆類、きのこ類など



☆食物繊維をとるために☆

中学生(12~14歳)では、食物繊維を男子で17g以上、女子で16g以上とることが望ましいと目標値が定められています。〈日本人の食事摂取基準(2015年版)より〉

給食では、この食事摂取基準の1/3以上の6.5gをとることができるように野菜類、きのこ類、豆類などを豊富に使うようにしています。

☆食物繊維たっぷりメニュー☆

✿11月の給食の食物繊維たっぷりおかず

※パン(給食コッペパン1人分) 2.4g

※ごはん(給食1人分 242g) 0.6g

五目豆 4.1g



冬野菜のみそ汁 3.1g

のりのつくだ煮 1.2g

含め煮 2.9g



つみれ汁 2.6g

きんぴらごぼう 1.7g

