

# 食育つうしん

11月

発行：大阪市立 大 宮 中学校

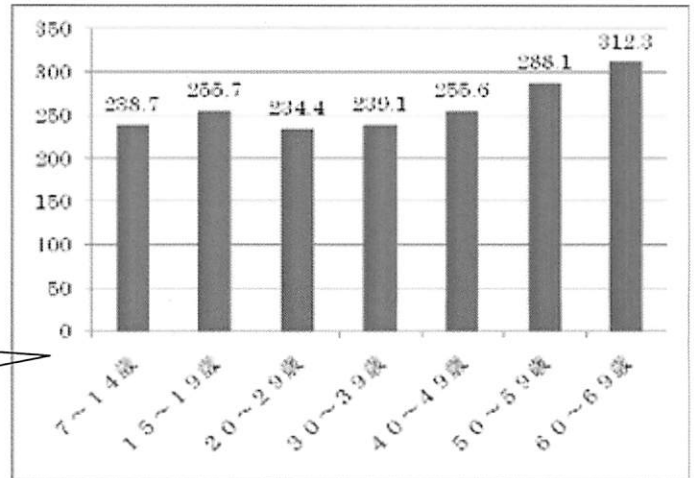
## 野菜を食べましょう

みなさんは1日にどれくらい野菜を食べているでしょうか。右のグラフは、年代別の1日の野菜摂取量です。中学生から成人は1日350g以上の野菜を摂ることが目標とされていますが、平均で100gくらい不足しています。

健康な生活を送るためにも、野菜を毎食しっかり食べるようにしましょう。

年代別野菜摂取量（平成23年国民栄養調査結果より）

(g/日)



## 野菜に含まれている栄養素とはたらき

### カロテン

緑黄色野菜に多く含まれていて、免疫力を高めたり、皮ふを健康に保ったりします。

### ビタミンC

その他の野菜に多く含まれていて、コラーゲンづくりを助けて血管をじょうぶにしたり、ストレスへの抵抗力を高めたりします。

### 食物せんい

腸の運動を活発にし、体内の有害な物質を便と一緒に体の外へ出してくれます。

このほかにも、ビタミンB群やカリウム、カルシウムなどが含まれ、体の調子を整える働きをします。

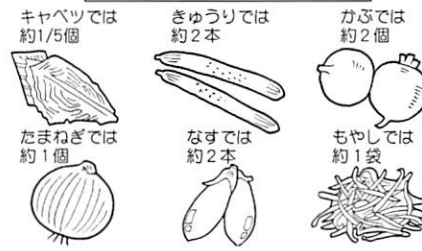
## 野菜をたくさん食べるには

1日350gの野菜のめやすは...

緑黄色野菜120g



その他の野菜230g



### ① 朝、昼、夕の3回、毎食野菜を食べるようにする

特に、朝ごはんは野菜が不足しがちです。プチトマトなどの手軽な野菜を取り入れたり、夕食の残りを利用したりしましょう。

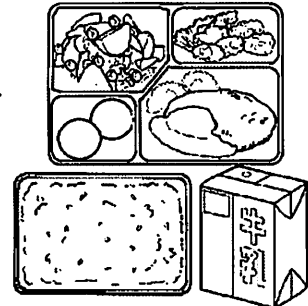
### ② いろいろな調理方法で野菜を食べる

野菜は加熱するとかさがへり、たくさん食べられます。鍋料理などもよいですね。

# 給食で栄養を考えましょう

## 今月の献立

「糸よりのムニエル、三度豆のソテー、かぼちゃの豆乳煮、キャベツとコーンのサラダ、みかん、米飯、牛乳」より



## 毎回の食事で野菜を食べるようにしましょう

給食では、日によって違いはありますが、1食100g以上の野菜が食べられるような献立になっています。

|               |      | (使用量) |
|---------------|------|-------|
| ・三度豆のソテー      | 三度豆  | 25g   |
| ・かぼちゃの豆乳煮     | かぼちゃ | 50g   |
|               | たまねぎ | 30g   |
| ・キャベツとコーンのサラダ | キャベツ | 30g   |
|               | コーン  | 10g   |

ぜんぶで  
145gの  
野菜が摂れます



1日の野菜摂取量のめやすは350gなので、給食を残さず食べるのはもちろんですが、朝、夕の食事でも野菜を食べるようにしましょう。

### ○調理方法のくふう

給食ではサラダだけでなく、ほうれん草をおひたしにしたり、牛肉とブロッコリーをいためたりと、さまざまな調理方法で野菜が登場します。また、味つけもごま酢であえたり、ラー油を入れてピリ辛にしたりと、変化をつけていろいろな味で野菜を食べられるようにしています。給食の献立を参考に、家庭の食事でも様々な調理法を取り入れてみましょう。

☆1日350g以上の野菜を食べましょう！