

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

平成29年11月22日発行  
No.17  
大阪市立住吉第一中学校

# 食育つうしん

## 野菜を食べよう



みなさんは、1日にどれくらいの野菜を食べていますか。

中学生から成人は1日350g以上の野菜をとることを目標としています。

右の表は、年齢階級別の1日あたりの野菜摂取量の平均値ですが、中学生の年齢階級では、100gくらい不足しています。

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。

<1日あたりの野菜摂取量>

7~14歳	246.3g
15~19歳	262.9g
20~29歳	241.3g
30~39歳	256.2g
40~49歳	265.3g
50~59歳	286.5g
60~69歳	331.2g

(平成27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。

一般に色の濃い野菜を緑黄色野菜、色のうすい野菜をその他の野菜といいますが、正確には可食部（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以上のものを緑黄色野菜としています。簡単な野菜の見分け方は…。見た目ではなく、切った時に中まで色が濃い野菜は緑黄色野菜です。きゅうりは見た目は濃い緑色ですが、切ると中は白いですね。もうわかりますね。

### 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。

#### <食物繊維>

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、カルシウム、鉄、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、たくさん食べられます。これからの季節、シチューや鍋料理などもよいですね。

毎日の活動

成長

### 中学生の私の食事

### 1日の摂取量のめやすは…

緑黄色野菜は100g、その他の野菜は250g、きのこや果物は150gをめやすに食べることができればいいですね。



### 住一の地産地消 ~さつまいもの栽培・収穫・調理~

2年生が、6月中旬にさつまいもの苗を植えました。そして先陣をきって、今週月曜日に1組が収穫しました。大きく育ったさつまいもを想像していましたが、とても可愛らしいさつまいもでした。硬い土質だったからか、苗をたくさん植えすぎたのか、日当たりがよくなかったのかなど、今年の反省を生かして、栽培活動を続けていけばいいなあと思います。少ない収穫でしたが、クラスごとに調理実習をします。

