

食育つうしん

11月

発行：大阪市立 中学校



野菜を食べよう

<1日あたりの野菜摂取量>

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

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。

(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（1,000μg = 1mg）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、皮ふ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>

皮ふ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にしましょう。

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!!

☆☆☆^{せん い}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みせんでしたが、今では様々な体により働きをすることがわかっています。

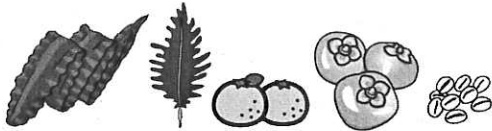
大きく2種類に分けられます! ~水溶性食物繊維と不溶性食物繊維~

[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]

海そう類、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



主題 「 野菜を食べよう 」 （指導例）

■本時のねらい

- ・野菜に含まれる栄養素や必要量を知り、すすんで野菜を食べようとする意欲を高める。

■食育の視点

- ・野菜は健康な食生活を送るうえで欠かせない食品であることを理解する。（心身の健康）
- ・野菜をたくさん食べるために工夫できることを考える。（食品を選択する能力）

■展開

学習活動	指導者の支援・援助	資料
自分の食生活についてふり返ろう		
1 野菜摂取量の表を見て気づいたことを発表する。	○国民健康・栄養調査の結果から、どの年齢階級も野菜が不足していることに気付かせる。 ○自分は毎日野菜を食べているか、振り返らせる。 ○野菜は、成人では1日350g以上摂ることが目標とされていることを知らせる。	○食育つうしん
野菜に含まれる栄養素とはたらきを知ろう		
2 野菜に含まれる主な栄養素と働きを知る。	○野菜はカロテンの量により、緑黄色野菜とその他の野菜に分けられ、ビタミン、無機質、食物繊維を多く含んでいることを知らせる。 ○特に食物繊維の大切さを理解し、給食においても、食物繊維をとるように工夫されていることを知る。 ○中学生の時期は、栄養バランスのとれた食生活が大切であることを理解させる。	○食育つうしん ○給食で食を考えましょう
毎日、野菜をたくさん食べよう		
3 野菜をたくさん食べるためにどうしたらよいか考える。	○野菜は1日3回の食事では毎回食べることが大切であることを知らせる。 ○給食の献立を参考に食品の組み合わせや調理方法の工夫など、いろいろな料理で野菜を食べるとよいことを知らせる。	○食育つうしん