

# 食育だより



今年度の給食も残すところ十回程度となりました。子どもたちは、友達や先生といっしょに今の学級で食べることができる残り少ない給食を噛みしめて食べていることでしょう。この1年間で、子どもたちは食べられる食材や量がグンと増え、3学期は食缶が空っぽになって返ってくる日がほとんどです。しかし、野菜への苦手意識をもった子どもは未だに多く、自分から進んで食べる児童は少ないのが現状です。そこで、2年生が「野菜となかよしになろう！」という学習を行いました。



## 野菜となかよしになろう！

野菜は、どうして体に良いの？

① 病気から体を守る



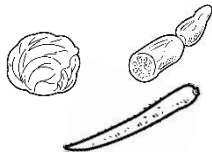
野菜はフィトケミカルを含むため、免疫力を高めます。さまざまな病気を予防する効果があります。



② 便通が良くなる



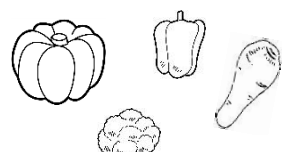
野菜には、食物繊維が豊富に含まれているため、便秘を防ぐ効果あり、腸内環境を整えてくれます。



③ 視力回復・肌荒れ防止



野菜に多く含まれるビタミンAは、視力回復に効果があります。また、ビタミンCも多く含むため、肌の乾燥を防ぎます。



## みんなの考えた「野菜となかよし大作戦！」

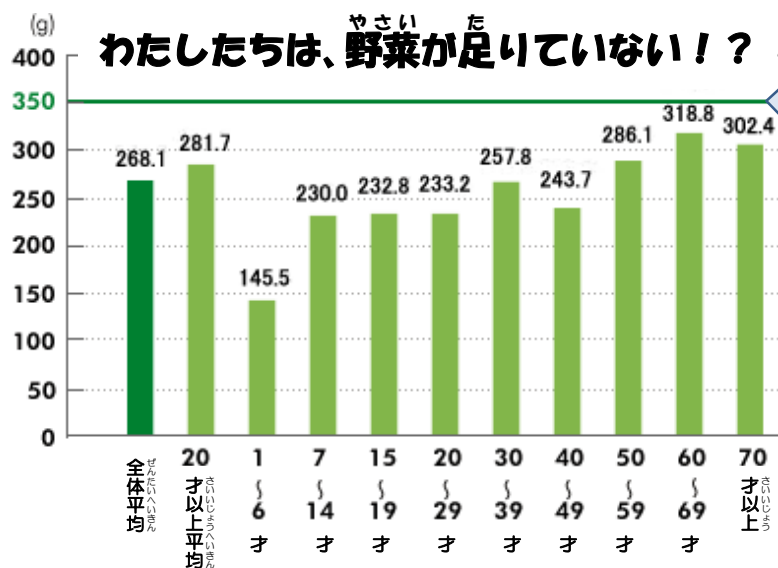
- 今までは野菜を少ししか食べていなかったため、これからはもっとたくさん野菜を食べたいです。
- 今までは野菜がとても苦手だったので、これからは野菜を一口でも食べたいです。
- 今までは減らしていたので、これからは減らさないようにきちんと食べます。
- 今までたくさん食べていたので、これからもいっぱい野菜を食べます。



～保護者の皆様～ お子様へのコメントのご協力ありがとうございました。

これからもご家庭と学校とで連携をして、子どもたちの食育にあたっていけたら幸いです。

## わたしたちは、野菜が足りていない！？



成人1日あたりの野菜摂取目標量

### 350 g

(健康日本21より)



厚生労働省「国民健康・栄養調査」結果より

## 野菜料理と重量の例



なすの煮浸し 70g



金平 70g



ほうれん草のごま和え 70g



ゆでブロッコリー 70g



野菜炒め 140g

## <野菜を上手に取り入れるためのポイント>

- ・加熱により、かさを減らす。(例：お浸し・野菜炒め など)



野菜は加熱するとかさが1/2に！

- ・スープやみそ汁などの汁物に入れて、具たくさんにする。
- ・カット野菜を活用する。

野菜炒めと小鉢3つで350g分の野菜を摂ることができる！