

野菜について

国民健康・栄養調査によると、成人では野菜の摂取目標量に対して、約50g(小鉢約一皿分)不足しています。野菜にはビタミン・ミネラル・食物せんいが多く含まれており、脳卒中や心臓病などの病気を予防することがわかっています。野菜不足にならないよう、子どものうちから野菜を食べる習慣をつけておくことが大切です。

○野菜が不足すると…

ビタミンやミネラル、食物せんいが不足し、次のようなことが症状としてあらわれます。



病気にかかりやすい



便秘になりやすい



歯や骨が弱くなりやすい



疲れやすい

この他にも、肌あれや貧血など、体調不良を起こしやすくなります。



○野菜はどのくらい食べるといいの？

1日に食べる野菜の目標量

6歳～7歳 270g

8歳～9歳 300g

10歳～大人 350g

給食では、一食に小学生100g、中学生130gを目安に野菜を使っています。残りの摂取量 約200gは家庭の食事でもりましょう。



350g 中学生・大人の1日分

多い！と思うかもしれませんが…火を入れると、こんなにかさが減ります。肉や卵と炒めたり、スープに入れたりして野菜の摂取量を増やしましょう。

ほうれん草100g

ゆでる前

ゆでた後



野菜100gの目安

生野菜なら両手1杯

ゆで野菜なら片手1杯

給食のレシピ(10月の献立より)ホイコーロー

<材料 4人前>

- ・豚肉 200g ・キャベツ 300g
- ・たまねぎ 130g ・にんじん 50g
- ・にら 40g
- ・おろしにんにく 少々 ・おろししょうが 少々
- ・油 適量 ・片栗粉 小さじ1

<調味料>

- ・赤みそ 大さじ1 ・豆板醤 少々
- ・こい口しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2 ・食塩 少々

<作り方>

- ① たまねぎはくし型、にんじんは短冊、キャベツは2cm角、にらは2cm長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉とおろしにんにく、おろししょうがを炒める。色が変わったら、たまねぎ・にんじんを加えさらに炒め、キャベツを加える。
- ③ 調味料を入れ、味をととのえたら、にらを加え、水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。

炒め物では、たくさんの野菜をとることができますね。

このメニューでは、1人あたり野菜130gをとることができます。

