



野菜には、毎日を元気に過ごすために必要な栄養素がたくさん含まれていて、野菜不足が続くと、ビタミンや無機質不足につながり、便秘や肌荒れ、イライラなど体にさまざまな不調をもたらすため、健康な食生活に欠かせないものです。野菜のよさを知り、食選力を生かして残暑も元気に乗り切りましょう。

### 野菜パワーで元気をチャージ！

#### ビタミン

皮ふや粘膜、目の健康を保つ働きのあるビタミン A、鉄の吸収を助ける働きや皮ふの健康維持にも関わるビタミン C など。さらに、ビタミン C はストレスから体を守る働きもあります。

#### 食物繊維

腸内の環境を整えて便通を良くする働きや、脂肪や糖の吸収を緩やかにする働きなど。また、血圧を下げる働きもあります。

#### カルシウム

骨や歯をつくる材料となります。また、筋肉の収縮や脳や神経への情報伝達などにも欠かせません。

#### 鉄

赤血球(ヘモグロビン)の材料となり、貧血予防はもちろん、筋肉に酸素を取り込むことで持久力の向上にも関わっています。カフェインを含むものと一緒にとると吸収されにくくなるので、食べ合せには注意！



#### カリウム

体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出してくれます。塩分は知らないうちに摂りすぎています…そんなときこそ野菜をプラス！

※ 令和元年度 食生活実態調査

野菜の摂取量  
男子 223.1g/日  
女子 203.8g/日



どれぐらいの量を食べると良いの？

1日に350g以上食べられると良いですね。  
1食分は両手に山盛り1杯で120gが目安です。  
でも、実際は毎日1食分以上の野菜が不足\*しています。



じゃあ、トマト1個は約150gだから…  
毎日トマト2個と1/3個食べてくれればOKだね！

トマトは手軽に食べられて良いけどね…

この野菜だけ食べれば大丈夫！というものはないので、  
いろいろな野菜を組み合わせさせて食べましょうね。



いろいろな野菜を毎食、両手に山盛り1杯ずつ…そんなに食べられるかなあ。

野菜そのままだと多く感じるけれど、  
加熱すると片手1杯分にかさが減りますよ！



### 1食分の野菜の目安は、給食を参考に！

給食では、いろいろな調理法で、いろいろな野菜を使っています。  
毎月の献立表を、ぜひ参考にしてみましょう。

例えば9月17日の給食は…  
1食あたり160gの野菜を組み合わせています！

献立表を  
Check!



どんな献立を  
組み合わせて  
いる？



17日(金) 860kcal	
玄米ご飯	393kcal 精白米、発芽玄米
枝豆コロッケ	111kcal 枝豆コロッケ、ひまわり油
本根菜のごまいため	28kcal 大根、人参、にんにく、ごま油
ガパオライス	122kcal 鶏肉、トマト、ピーマン、にんにく、しょう油、カレー粉、食塩、(卵) 醤油
さくら餅	45kcal (粥) 醤油、米酢、砂糖
パイナップル(缶)	25kcal

どんな野菜を  
使っている？



## はじめよう、続けよう！野菜プラスワン生活

## 保護者の方へ



食生活実態調査から毎日1食以上の野菜が不足している（令和元年度 食生活実態調査 男子 223.1g/日、女子 203.8g/日）ことがわかりました。

今の食生活に、野菜をプラスワン！できることからはじめてみませんか？

市販のカット野菜を活用！



手軽に、時短に。まずは常に野菜が使える工夫を！



毎食野菜を食べましょう！



朝食には具だくさんの汁物もオススメです。



主菜には野菜を添えて。

常備菜として作り置きを！



副菜を多めに作っておけば、食べたいときに食べられますね。

積極的に野菜メニューを！



コンビニや外食でも、意識して野菜のおかずを選ぶ習慣を身につけましょう。



### 加熱した野菜の、さらに良いこと！

野菜は、加熱するとかさが減るだけでなく、味がしみ込みやすくなって、食べやすくなります。また、ビタミン類には油に溶けやすく、炒め物などで吸収率がアップするものや、水に溶けやすく、味噌汁やスープ、煮びたしなどで煮汁も一緒に食べると無駄なくとることができるものがあります。

## 野菜ジュースは代わりにならない？



市販の野菜ジュースは、飲みやすくするために糖分や塩分を足しているものや、口当たりを良くするために食物繊維を除いているものもあり、野菜そのものを食べるのとは身体に対する効果は異なります。

野菜を食べるときは、「噛んで」食べるので、噛むことによる満腹感が得られることや唾液の分泌による消化促進効果があります。「飲む」野菜ジュースでは、噛まずに取り込むので、その効果は少なくなります。



## 旬の野菜を使って！便利で簡単『給食レシピ』

### 豚肉と万願寺のいためもの

<材料(4人分)>

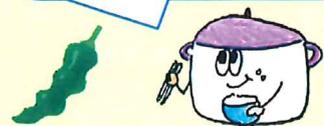
- ・豚肉(スライス or 小間切れ)…200g
- A { ・料理酒…小さじ1
- ・薄口しょうゆ…小さじ2
- ・しょうが…4g
- ・油…適量
- ・玉ねぎ…100g
- ・万願寺とうがらし…100g

- B { ・砂糖…小さじ1
- ・本みりん…小さじ1
- ・濃口しょうゆ…大さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎはくし切り、万願寺とうがらしはひと口大に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ② Aを合わせて豚肉にもみこみ、30分ほどおいてなじませる。
- ③ 油を熱し、②を炒める。
- ④ 肉の色が変われば、玉ねぎを加えて炒め、さらに万願寺とうがらしを加える。
- ⑤ 全体に火が通れば、Bで調味して仕上げる。

旬の京野菜「万願寺とうがらし」に、夏バテ回復にもおすすめの豚肉を合わせています。万願寺とうがらしをピーマンに変えて、もっと手軽に作ることもできますよ！さらに時短にするなら、玉ねぎを電子レンジ(500W)で30秒ほど加熱すると火の通りが早くなりますよ。



いろいろな食材を使おう！食べよう！給食レシピ集を

Check!



令和3年 夏発行 食生活実態調査のリーフレットも合わせて、家庭での食育にぜひご活用ください！



「京の食育通信」バックナンバー

