

給食だより

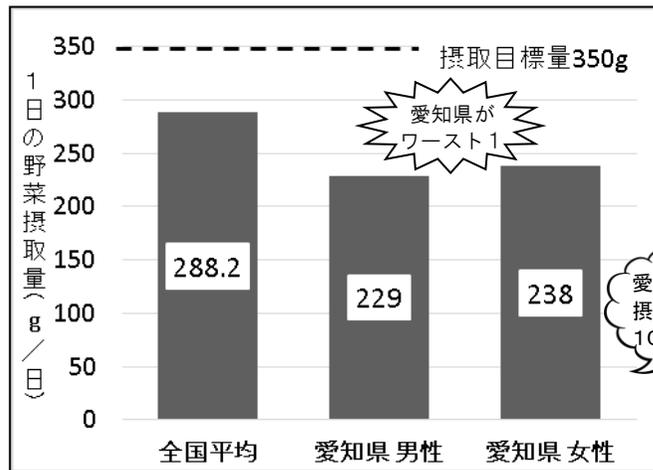
第1号
平成31年度1学期
作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係
(給食センター)

野菜をもっと食べよう パート1

1日に野菜をどれだけ食べれば良いかご存知ですか？

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べる」ということが掲げられています。これは多くの研究で、野菜を1日当たり350g以上食べると十分なビタミン類やミネラル・食物繊維をとることができ、脳血管疾患や心疾患、がんなどを予防する効果があるという結果が出ているためです。

国民の健康状態・生活習慣・栄養素摂取量などを調査した「平成29年国民健康・栄養調査(厚生労働省)」によると、私たちが1日に食べている野菜の量の全国平均は、288.2gと目標量よりも少ないことが分かりました。さらに、都道府県別に1日の野菜摂取量を見てみると、愛知県の男性は1日平均229gで全国ワースト1位、女性は1日平均238gで全国ワースト3位でした。愛知県民の野菜摂取量は、全国平均と比べてみても不足していることが明らかになりました。



【全国平均と比較した愛知県民の1日分の野菜摂取量】

野菜量チェック

あなたは十分に野菜を
食べていますか？
振り返ってみましょう。

- 朝ごはんに野菜を食べる。
- 毎日、排便がある。
- 野菜は、肉や魚の2～3倍の量を食べている。



このように愛知県民の野菜不足は深刻な問題となっています。そこで、今年度は「野菜をもっと食べよう」をテーマにしました。第2号・第3号では、野菜を使って簡単に作ることができる料理のレシピや、調理の工夫などを紹介します。

愛知県は全国有数の農業県

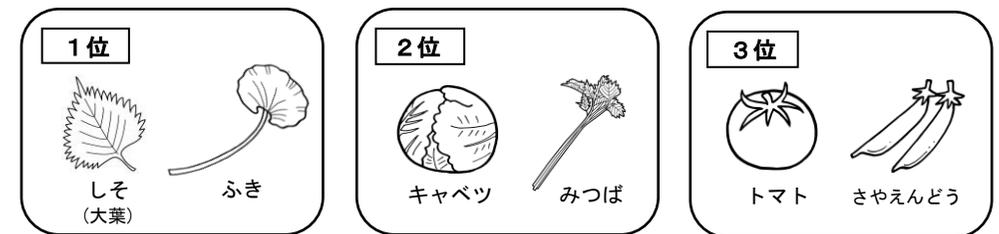
愛知県は、野菜の農業産出額が全国5位(平成29年実績)で、中部地方の中では最高位です。全国の市町村別に農業産出額を見ると、キャベツの生産で有名な田原市の農業産出額は全国1位です。9位には豊橋市も入っており、愛知県は全国有数の農業県といえます。

愛知県で栽培されている野菜は、秋から冬にかけて収穫されるものが中心ですが、ビニールハウスで育てられている野菜も多くあります。

品目別の農業産出額では、全国トップ10に入る愛知県産の農産物が25種類以上もあります。しそ(大葉)・ふきは、愛知県が全国の中で一番多く栽培しています。

愛知県産の野菜を選び、食べることで、野菜の摂取量を増やすだけでなく、地産地消を促進し、地域の農業の応援にもつながります。

【農業産出額トップ3の愛知県産野菜】



旬の野菜を食べよう

お店には、いつでも様々な種類の野菜が売られていますが、野菜にはそれぞれたくさん出回る「旬」の時期があります。旬の時期をむかえた野菜は、良い点が多くあります。

- 鮮度が良くおいしい
- 栄養価が高い
- 価格が安い

夏野菜は火照った体を冷やし、冬野菜は体を温めるなど、体にとってうれしい働きがあります。

愛知県で春から夏にとれる野菜



給食では旬の野菜を積極的に取り入れて、四季を感じられるような献立を立てています。ご家庭でも旬の野菜を取り入れて、季節の移り変わりを楽しんでみてはいかがでしょうか。

～瀬戸市学校教育課から皆さまへ～

ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切なものです。