

バランスの良い食事「野菜を食べよう」


○学校保健委員会での実践事例

1

野菜を食べよう

1、 3年生が「野菜を育てよう」で学習していることを発表します。
・種類 ・育て方 ・栄養 ・料理

3年生の育てている野菜



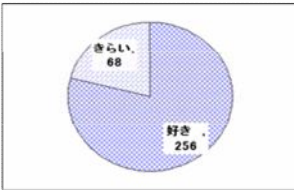
にんじん トマト
きゅうり えだ豆
さつまいも ラディッシュ
なす いんげんまめ ビーマン

2

3年生以上

野菜アンケートの結果について

・あなたは野菜が好きですか？



群馬県では、野菜がきらいな子が多いことがわかっています。

回答	人数
好き	256
きらい	68

3

すきな野菜ベスト5

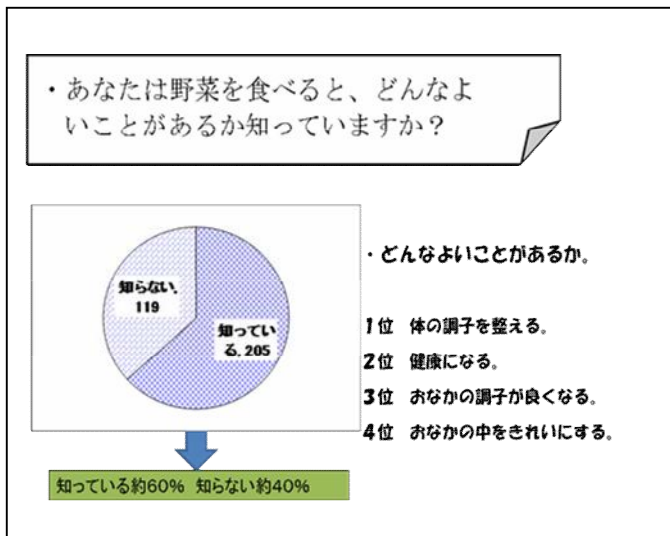
- ★ 1
- ★ 2
- ★ 3
- ★ 4
- ★ 5

きらいな野菜ベスト5

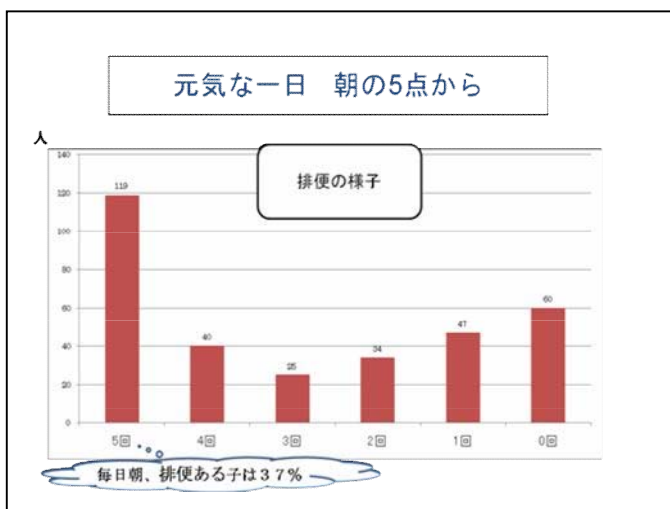
- ▼ 1
- ▼ 2
- ▼ 3
- ▼ 4
- ▼ 5

全国では・・・
1位 ゴーヤ
2位 なす
3位 ビーマン
4位 とまと

4



5



6 『食育ブック2』少年写真新聞社刊より転載



7 『食育ブック 2』 少年写真新聞社刊より転載

緑黄色野菜 どのくらい食べればいいの？

健康日本21では、カルシウムの多い食品として緑黄色野菜があげられ、その摂取目標量は120g以上（成人1日当たり）に設定されています。まずは100gを目安に摂取するようにしましょう。

100gをはかってみると…

トマト 約2/3個	にんじん 約1/3本	ブロッコリー 約1/4個
かぼちゃ 約1/10個	ほうれん草 約3株	ピーマン 約3個

淡色野菜 1日にとりたい量はどのくらい？

淡色野菜の摂取目安は約200g。どんな野菜がどのくらいの量になるのか、見てみましょう。

200gをはかってみると…

キャベツでは 約1/5個	きゅうりでは 約2本	かぼちゃでは 約2個	だいこんでは 約1/5本
たまねぎでは 約1個	なすでは 約1個	もやしでは 約1袋	レタスでは 約1/3個

1種類の淡色野菜で200gを摂取するのは大変ですので、いろいろな野菜を組み合わせ食べてみましょう。

8 『食育ブック 2』 少年写真新聞社刊より転載

淡色野菜を たくさん食べよう

現代の食生活は、脂質や肉類が多くなりがちです。淡色野菜をたくさん摂取し、栄養バランスのよい食生活を送りたいです。1日にとりたい量は約200g。いろいろな種類の淡色野菜を組み合わせ食べる習慣をつけたいものです。

朝・昼・夕 3食でしっかりとろう

淡色野菜を200gとるには、毎食しっかりと野菜料理を食べる必要があります。なぜなら、朝食をぬいたり野菜なしの食事だったりすると、ほかの2食でより多くの野菜を食べなければならぬからです。ですから毎食野菜料理を取り入れ、無理なく食べられるようにしましょう。

朝食は？ 朝食をする場合も菓子類ばかりではなく、不足しがちなミネラルやビタミン類を摂取するために、野菜スティックや野菜スープなどを上手に利用しましょう。

**200g
どのくらい？**

きゅうりでは 約2本	たまねぎでは 約1個	レタスでは 約1/3個
---------------	---------------	----------------

淡色野菜の旬を知ろう

旬の野菜はおいしく食べられます。旬の野菜を知り、野菜のおいしさを再認識していきましょう。

旬の野菜はおいしく食べられます。旬の野菜を知り、野菜のおいしさを再認識していきましょう。