

食育だより

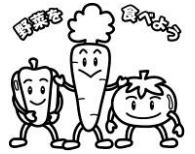


第2号 平成30年11月

あま市立学校給食センター

野菜、どのくらい食べていますか？

～野菜を食べて健康になろう！～



あま市では、高齢化が急速に進んでいます。生活習慣病に起因する疾病で死亡する人が多く、市民の健康課題として、生活習慣病の予防や対策について重点を置くとともに、早期に取り組んでいく必要があります。

(平成29年3月 第2次あま市 健康づくり計画・歯と口腔保健計画・食育推進計画より)

野菜は各種ビタミンやミネラルを含み、健康づくりに大切な食品です。健康の保持・増進のために、まずは、摂取量の少ない野菜から見直してみませんか？

1日の野菜摂取量

愛知県はワースト1。あま市は？

データで見る食育 ▶▶▶ 野菜、どのくらい食べていますか？

トップ5

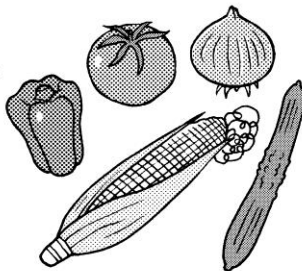
1位	352g	長野県
2位	347g	福島県
3位	332g	宮城県
4位	320g	福岡県
5位	319g	青森県

※いずれも20歳以上の男性の1日あたりの平均値です。「平成28年国民健康・栄養調査」厚生労働省より

平成28年の国民健康・栄養調査では1日の野菜摂取量の平均値は、男性が283.7g、女性が270.5gでした。健康日本21の目標値350gを達成しているのは、長野県の男性だけです。もっと野菜を食べる習慣をつけましょう。

ワースト5

1位	229g	愛知県
2位	254g	大阪府
3位	264g	神奈川県
4位	269g	三重県
4位	269g	長崎県
4位	269g	滋賀県
5位	270g	山口県



<あま市はもっと少ない!!>

野菜の摂取について、あま市は、成人1人1日あたり**200g**と、**全国最下位の愛知県の平均より少ない状況**です。

また、**小中学生の朝食で、野菜を食べる割合が県と比べ低くなっています**。

(平成29年3月 第2次あま市 健康づくり計画・歯と口腔保健計画・食育推進計画より)

<野菜をたくさん食べるために>

・朝食にも野菜を！

毎食必ず野菜を食べるように意識しましょう。

・汁物に入れるのがおすすめ

野菜は加熱すると量が減りたくさん食べることができます。汁物に入れれば食欲のない時や忙しい朝などでも食べやすくなります。給食は、限られた食器で野菜量や栄養価を満たすために、汁物は具たくさんにしています。

他県の取り組みを紹介します

具たくさんみそ汁で食生活改善！

長野県は平均寿命が全国で女性1位、男性2位となっている長寿県です。このようになるまでには、長野県ではさまざまな取り組みが行われ、現在も続いているそうです。取り組みの中に「具たくさんみそ汁」運動というものがあります。これはもともと塩分摂取量が多かったため、みそ汁を具たくさんにすることで塩分を含む汁を飲む量を減らすためのものでした。その結果、野菜の摂取量を増やすことにもつながったそうです。

具たくさんみそ汁で健康に！



作ってみましょう!

ケーキ寿司

夏休み親子料理教室で作ったケーキの形をした押し寿司です。

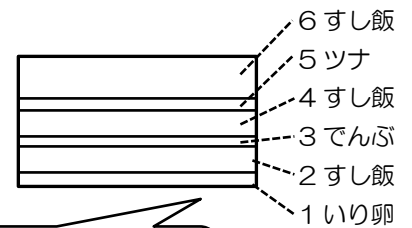


材料 (5人分)

- ごはん……………米2.5合分
- A { 酢……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- 塩……………ひとつまみ
- にんじん……………1/3本
- ツナ……………70g
- たまねぎ……………1/8個
- B { おろし生姜……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 卵……………2個
- C { 砂糖……………大さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ
- サラダ油……………小さじ2
- むき枝豆……………20g
- でんぶ……………20g
- ミニトマト……………3個

作り方

- ① にんじんは、皮をむき薄く輪切りにして茹でる。
茹でたにんじんを好きな型で抜く(飾り用)。抜いた後のにんじんは細かくきざむ。
- ② 鍋にAのすし酢を合わせて沸騰したらすぐに火を止める。
- ③ たまねぎはみじん切りにし鍋に入れ、ツナと、Bの調味料を入れて煮る。①のきざんだにんじんも入れて汁けがなくなるまで煮る。
- ④ 卵はボウルに割りCの調味料を入れよくかき混ぜ、油をひいたフライパンでいり卵を作る。
- ⑤ むき枝豆は茹でておく。
- ⑥ ごはんに②のすし酢をふり、しゃもじで混ぜて3つに分ける。
- ⑦ 直径18cm程度の鍋(またはケーキ型)にラップを十文字に長めにひき、いり卵、すし飯、でんぶ、すし飯、ツナ、すし飯の順に押しながら重ねていく。



一番上にしたいものから、順に詰めていきます。



- 飾りに使う具はお刺身やいくら、えびなどを使うと豪華になります。
- 親子で飾り付けをしてオリジナルのケーキを作ってみてください。
- クリスマスやお祝いの食事にもおすすめです!



※ きりとり ※
日ごろの子どもの給食時の様子や学校給食に対するご意見や感想などお聞かせください。

.....

※ この用紙をお子さん経由で担任の先生にお渡しください。その後は、担任の先生⇒給食主任の先生⇒給食センターまで送付してください。
お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひします。