



野菜は豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれており、健康な体を作っていくために欠かせない食べ物です。しかし、日本人の一人当たりの野菜の摂取量の平均値は280g程度となっており、第4次食育基本計画の目標量の350gに届いていません。

8月31日は語呂合わせて『野菜の日』です。この時期に野菜の大切さについて考えてみませんか。

テーマは
食事の大切さ

野菜となかよくなるう

『野菜となかよくなるう』という題材の学級活動を小学2年生の全クラスに実施しました。野菜の働きを知り、野菜パワーをゲットするためにどうしたらよいか考えました。

★やさいのパワー

- ㊦ だるさふきとぶパワー（疾病にかかりにくい）
- ㊧ いつも目が見えるパワー（夜でも目がよく見える）
- ㊨ おはだつるつるパワー（丈夫な皮膚をつくる）
- ㊩ うんちすっきりパワー（おなかの調子を整える）



授業が終わった後、1週間給食をすすんで食べることができたかを「だいたいパワーゲットカード」でチェックしました。みんな自分なりに一生懸命頑張ることができました。

野菜を食べる習慣を！

くらしき3ベジプロジェクトは、「野菜の食べ方」を切り口とした取り組みで、「3つの食べ方」を習慣づけて、日々の食事から気を付けて行こうというプロジェクトです。

倉敷中央調理場でも「おなかすっきり、野菜いっぱいランチ&デザート」をテーマにした調理教室を開催しました。野菜のはたらきや工夫して野菜を食べる方法を学び、楽しく調理することができました。

「くらしき3ベジプロジェクト」で、みんな健康に！

3ベジプロジェクトは
倉敷市保健所へ！ →



ベジわん
食事の1番最初に野菜を食べる

「まずは、ベジわん！」

野菜含まれる食物繊維が糖質の吸収を遅らせるので、血糖値の急激な上昇を抑えます。また、最初に野菜を食べる事によって野菜摂取の意識付けにもなります。

ベジもぐ
よくかんでゆっくり野菜を食べる

「次に、ベジもぐ！」

早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことで食欲が抑制され、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

ベジもり
たくさん(350g以上)野菜を食べる

「そしてベジもり！」

野菜の摂取量の増加は、体重コントロールに重要な役割があります。また、野菜に含まれるカリウムがナトリウム(塩分)の排出を促します。

※腎臓病などでカリウム制限がある場合は医師の指示に従ってください。

3ベジ習慣で自然に健康ゲット★

3ベジを習慣化することで糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を予防でき、自然と健康づくりにつながります。

【材料】(4人分)

きゅうり	1本	
こまつな	2株	
にんじん	1/6本	
もやし	60g	
A {	ねり梅	小さじ4
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	糸かつお	4g

きゅうりの梅肉あえ

【作り方】

- ① きゅうりは輪切り、こまつなは1cm幅、にんじんは千切りにする。
- ② Aの調味料を耐熱容器に入れて混ぜ、600Wで30秒加熱し、冷まします。
- ③ きゅうり、こまつな、にんじん、もやしをゆでて水で冷やし、水気を切る。
- ④ ③を②と糸かつおで和える。



「倉敷市学校給食」の
レシピはこちらから！！



ポチっと！

夏野菜♪
給食レシピ

