



# 食育だより

日高市学校給食センター  
令和5年 8,9月号

## 野菜をたくさん食べよう！

まもなく8月終わり、9月になると秋風が心地よい季節になっていきますね。8月31日は、『や(8)さ(3)い(1)の日』ということで、今月は野菜についてお話していきます。

子どもは食経験が少ないため、野菜の見た目や食感、味が原因で苦手意識をもつことがあります。野菜への嗜好を獲得するためには、「食べ慣れる」ということが大切です。野菜は、健康を維持する上で欠かせない食べ物なので、毎日いろいろな野菜を食べ、「野菜がおいしい！」と感じる味覚を育てていきましょう。



### 野菜クイズ！！

野菜は1日どのくらい食べればよいでしょう。

- ① 100g ② 250g ③ 350g

正解は…**③350g!**

(子どもは**300g**)

多種類の野菜を1日350g以上食べると、野菜から摂取したい栄養素を概ねとることができると言われています。しかし、日本人の野菜摂取量は281gと不足しています。残り70g(=約1皿分)プラスをとる意識をもちましょう。

#### 300g~350gのうち

##### 色のこい野菜

100g~  
120g



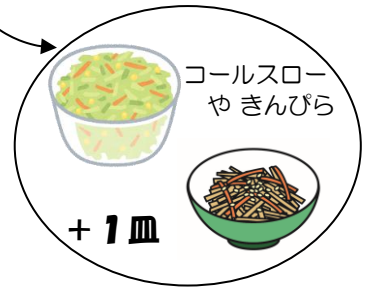
にんじん トマト ほうれん草 など

##### 色のうすい野菜

200g~  
230g



玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり など



### 野菜をたくさん食べるためのコツ

#### 加熱して「かさ」を減らす！

レンジで加熱したり、ゆでたりすれば、かさが減り、同じ野菜量でも食べる量を少なくすることができます。



サラダ100g  
(野菜量100g)



ほうれん草のおひたし60g  
(ほうれん草100g)

#### 苦手の原因を見つけ、味付けや調理法を変えてみる

味や匂いが苦手 ⇒ケチャップ味やカレー味など味付けを変える  
食感が苦手 ⇒細かく刻む、よく煮込む、油で揚げるなど調理法を変える

#### 野菜に触れる機会を増やす

一緒に野菜を育てる、料理をする、買い物のときに野菜コーナーを見るなど、五感で野菜に触れて興味をもたせると、好意的な印象をつくれます。

### 学校農園で収穫した野菜を給食で使用しました

武蔵台小中学校、高麗川小学校の学校農園で児童生徒の皆さんが一生懸命に育て、収穫した「じゃがいも」を下記の給食で使用しました。(裏面に写真を載せています)

7月19日  
シエルマカロニ入り野菜スープ

提供していただいた学校やその児童生徒さん、ありがとうございました。



裏面には7月に行われた給食センターでの試食会の様子を掲載しています。

# 給食センターで試食会が行われました

7月6日(木)、7日(金)に給食センター内で初めて試食会を行い、各日20名ずつ計40名の保護者の方に来ていただきました。今回はその様子を紹介します。

1. 栄養士から今日の献立の説明をしました。

7月6日(木)の献立

ごはん 牛乳  
キムチチゲ  
もやしとしなちくの中華炒め

7月7日(金)の献立

わかめごはん 牛乳  
そうめん汁  
星のコロッケ  
ベジタブルミックス

2. 調理の様子をガラス越しに上から見ながら、調理員が説明をしています。その都度、様々な質問にお答えしました。質問の一部をご紹介します。



何食分作っているのですか

A. 約4,300食作っています。

朝は何時から作業をしていますか

A. 8時から作業しています。

野菜の下処理はどうしていますか

A. 皮むきは基本的には手で行い、手切りをすることもありますが、時間に限りがあるため機械を中心に切っています。

人気メニューは何ですか

A. カレーやラーメン、厚揚げを使った料理などよく食べてくれます。

子どもから作ってほしいと言われるので、レシピがあると嬉しいです

A. 人気の献立はホームページに掲載しています。給食以外のレシピも食育だより等で今後掲載できればと考えています。

3. 保護者の方にも子どもたちと同じように配膳をしてもらい、給食を食べていただきました。



## ～学校農園で収穫したじゃがいも～



武蔵台小中 やまなみ



高麗川小 6年