

野菜新聞 Vol.1



たじみし かぶしがいしや れんけい やさいせっしゅ すいしん
 多治見市はカゴメ株式会社と連携して野菜摂取を推進しています。

本市では毎月1がつく日を「野菜を食べようの日」とし、たじみ健康ハッピープランのイメージキャラクターの「パクン」を用いながら、野菜を食べることの大切さを子どもたちへ伝えていきます。今回は、6月の食育月間の取り組みの一環として、カゴメ株式会社と連携して「野菜新聞Vol.1」を作成しました。ぜひお子さまと一緒にご覧いただき、ご家庭で野菜摂取について考える機会としていただけますと幸いです。

第2次たじみ健康ハッピープラン 調査結果 (令和3年)

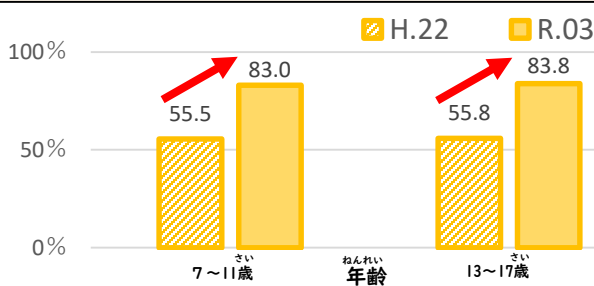


図1. まいにち、野菜を食べる子の割合

10人のうち8人以上の子は
 まいにち野菜を食べられています。

9年前よりも食べている子が
 増えているね

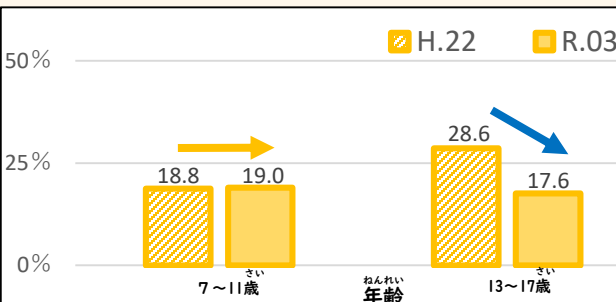


図2. 毎食、野菜を食べる子の割合

朝・昼・夕3食とも
 野菜を食べられている子は
 10人のうち2人もいません。

給食では野菜が出るよ。
 みんなは朝ごはんや夕ごはんでも
 野菜を食べているかな？



2 そもそも一日にどのくらい野菜を食べるとよいの？

350グラム以上食べるとよい！

なぜ350g野菜を食べるとよいのかな？

風邪や病気にかかりにくくなる



虫歯になりにくくなる



たくさん食べても太りにくい



肌がきれいになる



おなかの調子がよくなる



骨などを作る
 カルシウムの吸収をよくする



きゅうしよく た
給食ではどのくらい食べているのかな？



にんき やさい りょう
人気メニューの野菜の量



にんじん
サラダ40g



しる
みそ汁60g



カレー65g



ラーメン60g

きゅうしよく やく ぐらむ やさい つか
給食ではぜんぶで約100gの野菜を使っているよ

れい	はっぱうさい	ぐらむ
(例)	八宝菜	82g
	ちゅうか あ	ぐらむ
	中華和え	46g
いっしよくごうけい		ぐらむ
一食合計		128g

いっしよく ぐらむ やさい
一食だけだと350gの野菜を
た おずか
食べるのは難しいね

ちようしよく まいにち
みんなは朝食も毎日、
た
食べているかな？
しる
汁やおかずなど、
やさい た
野菜も食べているかな？



ぐらむ た あさ ひる ゆう しよく やさい た
350g 食べるためには朝・昼・夕3食とも野菜を食べることが大切だね！

やさい た
みんなはどのくらい野菜を食べられているのかな？

ふだん やさい た
普段、どのくらい野菜を食べているかをはかることができます。
しょうわしろう みなみひめしろう どうとちゅう じゅぎょう どうじょう
昭和小・南姫小・陶都中の授業に登場します。
なつやす しよくい く おこな こうざ ため
夏休みに食育センターで行う講座でも試せます。

こうざ あんない
講座の案内はここをクリック



ベジチェック

推奨野菜摂取量
野菜摂取レベル
7.4
目標量(350g)以上
7-8が推奨量(350g)の野菜摂取量に相当(あくまで目安)

美農ちゃんからのコメント
目標量を超える量の野菜を
召し上がっているようです。
すばらしい！

かぶしきがいしゃ やさい
4 カゴメ(株)のおすすめ野菜レシピ

ごふん なつやさい
レンジで5分！夏野菜ラタトゥイユ



くわ
詳しいレシピは
ここをクリック

くわ じょうほう
トマトの詳しい情報
はここをクリック

トマトについて

4~7月、8~11月がおいしい時期。

おいしいトマトを選ぶポイント

- よく張り固く締まっている。
- 手にとってずっしり重い。
- 皮はよく色づいてムラがない。
- ヘタは濃い緑色のものを選ぶとよい。

5 やさい じっしちゆう
野菜アンケート実施中！

みな す やさい
皆さんの好きな野菜、
にがて やさい おし
苦手な野菜を教えてください。
けっか じかい やさいしんぶん はっぴょう
結果は次回の野菜新聞で発表します！

やさい
野菜アンケートフォーム
はここをクリック



けんこう すいしん
「たじみ健康ハッピープラン」推進
イメージキャラクター

パッパッ

