

けん こう しょく いく
おかざき健康・食育だより

き ち つ う し ん
まめ吉通信

や さい
野菜を
た 食べよう
だい さん せん
大作戦!

とくしゅうごう
〜特集号〜

いつでも♪どこでも♪「野菜を食べよう大作戦!」

いつでも



や さい からだ ちょうし
野菜には体の調子を
ととの はたら
整える働きがあるよ。
あさ ひる ゆう しょく
朝、昼、夕の3食
や さい た
野菜を食べよう!
(3ベジ)

や⁸ 8
さい³ 月
の¹ 31
日^ひ は



おかざき し けん こう しょく いく
岡崎市健康・食育
キャラクター「まめ吉」

おうちでも



きょう
今日のごはんに
や さい
野菜はあるかな?
や さい
野菜のことを
わ だい
話題にしてみよう!

がっこう ほう いく えん
学校・保育園でも



がっこう ほう いく えん きゅうしょく
学校や保育園の給食は
みんながげんき
で
す
過ごせるようにバランスが
かんが
考えられているよ。
や さい
野菜もしっかりとること
ができるんだ。

みせ
お店でも



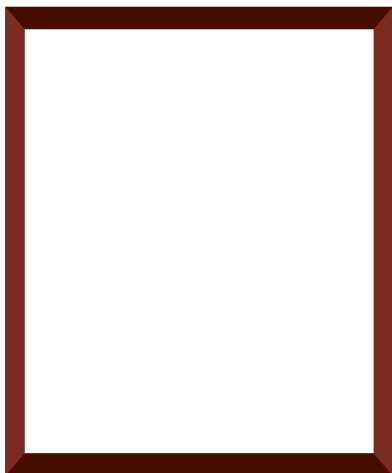
8月26日～9月30日に
き かん げん てい いんしょくてん
期間限定で飲食店でも
や さい た だいさくせん
「野菜を食べよう大作戦!」
おこな
を行っているよ。
さんこう
参考にしてね。

や さい た だいさくせん
野菜を食べよう大作戦

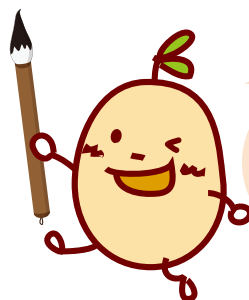
けんさく
検索

けん こう す
健康に過ごすためにはバランスのよい食事が大切です。岡崎市では、8月31日はやさいの日、9月の健康増進
ふ きゅうげつ かん あ や さい た とく や さい た だいさくせん おこな
普及月間に合わせて、野菜をしっかりと食べる取り組み「野菜を食べよう大作戦!」を行っています。市内の保育園、
しょうちゅうがっこう き かん や さい どうじょう よ てい
小中学校でもこの期間に野菜たっぷりメニューが登場する予定です。

書いてみよう!!



みんなの「野菜を食べよう大作戦!」
を書いてみよう。



ぼくの
や さい た だいさくせん
「野菜を食べよう大作戦!」は
あさ
「朝ごはんには野菜を食べる。」だよ。
だい す や さい
ぼくの大好きな野菜、みんなにも
たくさん食べてほしいな。

どうする?「野菜を食べよう大作戦!」

岡崎市民は野菜を食べている量が少ない??

●都道府県別野菜摂取量の平均値

	男性	女性
1位	長野県 352g	長野県 335g
2位	福島県 347g	福島県 314g
3位	宮城県 332g	徳島県 309g
}	}	}
44位	神奈川県 264g	愛知県 238g
45位	大阪府 254g	和歌山県 232g
46位	愛知県 229g	大阪府 227g
全国平均	284g	270g

しゅってん へいせい ねんこくみんけんこう えいようちようさ
出展:平成28年国民健康・栄養調査

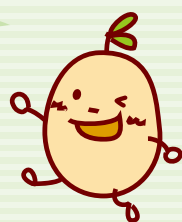


せいじん にち
成人1日あたりの
野菜摂取目標量**350g**



ふそくぶん
不足分
おかざき し みん
岡崎市民の
野菜摂取量**212.8g**
(平成28年「食育に関するアンケート調査」)

あいちけん おかざき し
愛知県、岡崎市は
野菜を食べている量が少ないね…。
野菜をしっかり食べるには
意識することが大切だよ。



野菜となかよく♪「野菜を食べよう大作戦!」

●みんなで買い物、料理、家庭菜園に 取り組んで野菜となかよくなろう♪

保育園では、野菜の栽培や栽培した
野菜を使った給食の提供、クッキング
などの取り組みを行っています。



買い物



料理

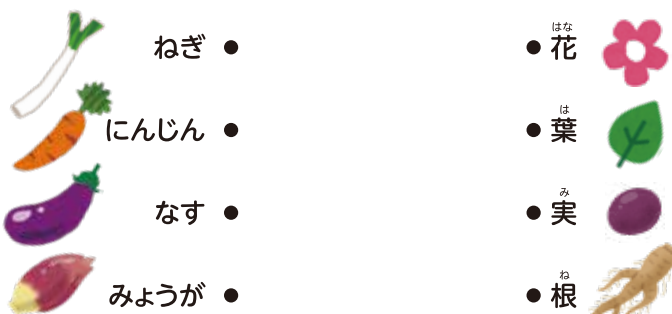


家庭菜園

●知ると楽しい♪ 野菜について調べてみよう!



●根、花、実、葉どこの部分を食べているかな? 組になる言葉の●を——でつないで確認してみよう!



だいす やさい
どれもぼくの大好きな野菜だよ。
料理したり、調べてみてね!



【野菜:にんじん、花:ねぎ、実:なす、葉:みょうが】

まめ吉が ゆるキャラグランプリ 2019 にエントリー したよ!

おかざき し けんこう しょくいく きち
岡崎市健康・食育キャラクター「まめ吉」が、
ゆるキャラ®グランプリ2019にエントリーしました。
全国のお友だちを
元気いっぱい・笑顔いっぱいにするために
がんばっています! みんな応援してね♪



1日1回投票できるよ!

投票はこちらから♪

投票受付開始 8月1日(木)10:00

投票受付終了 10月25日(金)18:00



くわしくは まめ吉 ゆるキャラグランプリ2019

検索



◆夏野菜カレー◆

●材料(4人分)●

- 豚肉(切り) 100g
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1/2本
- かぼちゃ 150g
- なす 1・1/2本
- カットトマト(缶) 75g
- サラダ油 小さじ1
- コンソメ 小さじ1/2
- 白ワイン 小さじ1
- 水 適量
- カレー粉 4皿分
- チャツネ 小さじ1/2
- ウスターソース 小さじ1

9月の給食に
登場予定♪



つくってみよう! 給食レシピ

大好きなカレーで
夏野菜をたっぷり食べよう!



●作り方●

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは5mm幅にスライスする。
にんじんは1.5cmの角切りにする。かぼちゃは2.5cmの角切りにする。
なすは1cm幅の半月切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら玉ねぎを加え炒める。
- 3 にんじん、コンソメ、白ワインを加え、水をひたひたに注いで煮る。
- 4 かぼちゃ、なす、カットトマトを加え、グツグツしてきたら、カレー粉、チャツネ、ウスターソースを加え、煮くずれない程度に煮込む。

学校給食では、かぼちゃやなすの形が残るように
煮ることで、子供たちが夏野菜を確かめながら
味わえるようにしています。
ご家庭ではカットトマト(缶)を生トマトに
変えるとさらにおいしいですよ。





給食の準備をしっかりとしよう

矢作西小学校の配膳室横には、大きな掲示板があります。子供たちに日々の食事や給食の時間に身に付けてほしいことをテーマにして、毎月掲示物を作成しています。4月は「給食の準備」について取り上げました。衛生的に準備をすることは、子供たちが安全に給食を食べるために欠かせません。正しい手洗いは、手についた汚れや菌を洗い流し、食中毒を予防します。爪と皮膚の間は汚れがたまりやすいので、爪を短く切る必要があります。また、給食当番が帽子をかぶるのは、給食に髪の毛が入ることを防ぐためです。これらを行うことで、衛生的に給食を食べられます。新しく入学した1年生にもしっかりと給食の準備をしてほしいと思います。

子供たちは、掲示板の前を通ると立ち止まり、興味をもって見えています。「髪の毛が出ていることがあるから気をつけたい」「マスクから鼻が出ている子がいたら教えてあげたい」といった声があがりました。これからも子供たちが給食を通して健やかに育っていくよう、掲示板を活用して情報発信していきたいです。

矢作西小学校 栄養教諭 片岡 史歩



▲掲示板に興味深く見つめる
子供たちの様子

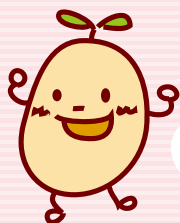
食育ポスターコンクール

朝ごはん、野菜、地産地消、食の安全、食品ロスなど「食育」をテーマとした食育ポスターを募集します。優秀作品として選ばれたポスターは、食育カレンダーに掲載する予定です。



応募のきまり

- 市内の小学生対象
- クレヨン、水彩絵の具、カラーペン等を使用
(ただし立体性のある作品は不可)
- 四ツ切画用紙に **ヨコ描き**
(タテ描きは応募できません)
- 裏面に、学校名、学年、氏名を記入



たくさんのご応募
お待ちしております!



入賞

最優秀賞、優秀賞、敢闘賞(各6名)

入賞作品18点と食育情報を掲載した

「2020食育カレンダー」を作成し、小学校などに配布するほか、岡崎市保健所で販売を予定しています。

その他

作品は各学校に提出し、提出期限については各学校の指示に従ってください。応募作品の著作権などは主催者に帰属します。作品展示に際し、学校名、学年、氏名を表示いたします。