

野菜新聞

Vol.2

令和5年9月

野菜を
とろう

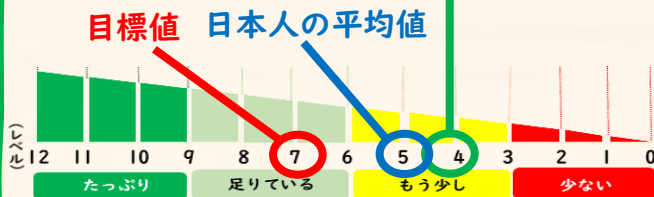
多治見市はカゴメ株式会社と連携して野菜摂取を推進しています。

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「パクくん」を用いながら、野菜を食べることの大切さを伝えています。前回に引き続き、カゴメ株式会社と連携して「野菜新聞vol. 2」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れば幸いです。

1 ベジチェックの結果について

昭和小学校、南姫小学校、陶都中学校にて、合計254人の児童生徒に実際に計測してもらいました。その結果がこちらです。（※普段通りの食生活の際の結果）

	平均 レベル	野菜の量で 表すと
小学 6年生	4.0	150グラム未満
中学 2年生	4.3	175グラム程度



ベジチェックとは

- ・皮膚のカロテノイド量(※)を測定することで、普段の野菜の摂取量を予測し数値化する機械。
- ・2～4週間前までの食生活が影響する。
- ※カロテノイドとは、緑黄色野菜に豊富に含まれる色素成分。



<児童・生徒の感想>

- ・思っていたよりもとれていなかったのもっと色々な野菜をもっと食べるようにしたい。
- ・今までは野菜をたくさん食べていると思っていたのに思っていたよりも低くてびっくりした。親に伝えて何曜日は「野菜をたくさん食べる日」とルールを決めて頑張りたい。
- ・平均よりも低くて残念だった。苦手な野菜を、給食だけではなく家でも食べるようにしたい。

など

2 あとどのくらい食べられるとよいのかな？

1日に食べるとよい野菜の量は **350** グラム(g)以上
(※小学校低学年は300～350グラム程度)

今の倍くらい食べられる
と良いみたいだね



3 どうすれば今より野菜を食べられるようになるかな？

給食でおこなっている
野菜を簡単にとる工夫をご紹介します！

① 調理方法を工夫する

加熱する（ゆでたり炒めたりする）
とかさが減って食べやすくなるよ

みそ汁75g

香味だれ3.5g

五目煮23g

※小学生の野菜摂取量
を表示（中学生は計119.4g）



図. ある日の給食の献立の野菜量

3 どうすれば今より野菜を食べられるようになるかな？（続き）

② ソースやたれに入れる

給食ではねぎだれかけや野菜のあんを作っておいしく食べられるよう工夫しているよ



左の写真では、えのき、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、などが使われているよ



③ ご飯に混ぜる

味ごはんやチャーハン、焼きそばなどに細かくした野菜を混ぜると、苦手な野菜も食べやすくなるよ



左の写真では、にんじん、とうもろこし、枝豆、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、ごぼうなどが使われているよ



4 野菜アンケート結果発表！

205名の方にご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。

好きな野菜ランキング

得票数（件）

①とうもろこし	153
②きゅうり	151
③じゃがいも	144
④さつまいも	138
⑤枝豆	123
⑥ブロッコリー	113
⑦かぼちゃ	111
⑧トマト	111
⑨にんじん	109
⑩玉ねぎ	103



あまみが強い野菜や癖のない野菜が人気だね



苦手な野菜ランキング

得票数（件）

①ゴーヤ	131
②セロリ	107
③なす	82
④トマト	56
⑤ピーマン	55
⑥アスパラガス	53
⑦いんげん	46
⑧ねぎ	44
⑨小松菜	37
⑩かぶ	35



にがみが強い野菜や食感に特徴がある野菜は苦手な子がいるみたいだね



5 学校給食おすすめレシピ

にんじんサラダ



大人気のにんじんサラダ！
少し甘めの中華系ドレッシングがよく合うよ。



《材料 1人分》

・にんじん	30g
・パセリ	0.5g
・パンパンゼートドレッシング	適量

《下ごしらえ》

- ・にんじんは細めの千切りにする。
- ・パセリはみじん切りにする。

《作り方》

- ① にんじんとパセリを、沸騰したたっぷりのお湯でさっとゆでる。
- ② ザルにあけ、水気をよくきり、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ドレッシングをかけて完成！



しっかり水分をきり冷やしてから和える。

さっとゆでる

6 カゴメ(株)おすすめ

野菜レシピ

10月以降、野菜アンケートの結果も参考に、多治見市学校給食のインスタグラムにレシピ等を掲載していきます。



お楽しみに！

TAJIMI_KYUSYOKU



「たじみ健康ハッピープラン」
推進イメージキャラクター

バック