

# “やさい”を食べて元気な子!

～毎年8月31日は「野菜の日」～

## 【野菜は1日350gを目標に】

「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに掲げた健康日本21(第三次)では、生活習慣病の予防や健康保持・増進を目標として、「野菜摂取量の増加」を目標の一つに掲げ、その目標値を1日あたり350gとしています。

日本人の20歳以上の1日あたりの野菜摂取量の平均は256gと報告されており、近年の野菜摂取量は減少傾向にあります。研究によると、野菜を1日350g以上摂取している人は、多くの栄養素の基準値を満たし、より健康的な食生活を送っていることがわかっています。

子どもの1日の野菜摂取目標量として、1～2歳／180g、3～5歳／240g、6～7歳／270g、8歳以上／350gが推奨されています。



### 第1問

一般的には「果物」として取扱われていますが、農林水産省の定義で「野菜」に分類されているものは、次のうちどれでしょう?

ア) リンゴ イ) ミカン ウ) イチゴ エ) ブドウ オ) キウイ



### 第2問

野菜は厚生労働省の基準で「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分類されていますが、「緑黄色野菜」は、次のうちどれでしょう?

ア) ニンジン イ) キュウリ ウ) キャベツ エ) タマネギ オ) レンコン



### 第3問

繊維が柔らかくシャキシャキとした独特の触感で、岡山県が生産量日本一の野菜“黄〇〇”は、次のうちどれでしょう?

ア) シソ イ) ニラ ウ) セリ エ) フキ オ) ネギ



### 第4問

岡山県で一番生産額が多い野菜で、煮る、焼くなど用途が広い万能野菜“千両〇〇”は、次のうちどれでしょう?

ア) イモ イ) マメ ウ) ウリ エ) ナス オ) カブ



### 第5問

甘みが強くて柔らかく、肌が白くてアクが少ない倉敷市の特産品“連島〇〇〇”は、次のうちどれでしょう?

ア) オクラ イ) バジル ウ) パセリ エ) ワラビ オ) ゴボウ



《やさいクイズ》

(正解は裏面)



食育推進にむけての提案



公益財団法人  
岡山県学校給食会

URL : <https://www.ogk.or.jp/>





# 正解 《やせからクイズ》

## 第1問 ウ) イチゴ



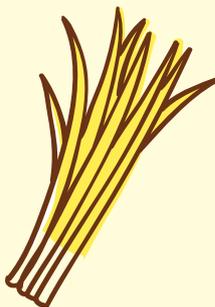
農林水産省における野菜とは、一般的に食用に供される草本性の植物で、加工の程度の低いまま副食物として利用されるものとされ、大きく分けて果実や種子を食べる「果菜類(かさいるい)」、葉を食べる「葉菜類(ようさいいるい)」、茎を食べる「茎菜類(けいさいいるい)」、地下に伸びる根や茎を食べる「根菜類(こんさいいるい)」に分類されます。メロン、イチゴ、スイカなどは、果物と思われがちですが果菜類として野菜に分類されます。

## 第2問 ア) ニンジン



「緑黄色野菜」は、厚生労働省の通知では、可食部100g中のβ-カロテン当量が600μg以上の野菜と、それに満たなくても、食べる回数や量が多いトマトやピーマンなどの一部の野菜を緑黄色野菜としています。緑黄色野菜は、カロテノイドを豊富に含み、葉酸、ビタミンC、ミネラル、食物繊維も多く含みます。ほうれん草のお浸し1皿(約70g)で1日に必要なビタミンA(レチノール活性当量)の約40%、葉酸の約30%等少量で多くの栄養素が摂取できます。

## 第3問 イ) ニラ



ニラは、葉菜類の仲間です。強い香りのもとであるアリシンは、ビタミンB1の吸収率をアップさせ、糖分の分解を促進する効果があります。血行を良くして体を温め、胃腸の働きも助けてくれます。ニラは、抗酸化作用を発揮するβ-カロテン、ビタミンE、Cやセレンのほか、カリウムやカルシウムも含む栄養満点の野菜です。

○黄ニラ(主産地:赤磐市、美咲町)

### 地場産物情報

黄ニラは、光を遮断して栽培することによって、見た目が美しいだけでなく、生で食べられるほど柔らかく甘味もあります。

## 第4問 エ) ナス



ナスは、トマト等と同じ果菜類の仲間です。90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノール的一种で抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。また、切り口が茶色になる原因の「クロロゲン酸」にも、老化等を予防する効果が期待できます。

○千両なす(主産地:県南部)

### 地場産物情報

岡山県産の“千両なす”は品質日本一と言われ、京都でよく目にする“なすの浅漬け”には岡山県産千両なすが多く使用されています。

## 第5問 オ) ゴボウ



ゴボウは、ダイコン等と同じ根菜類の仲間で、多糖類のイヌリンや繊維質のセルロース、リグニンの含有量は、野菜の中でトップクラスです。

○連島ごぼう(主産地:連島地域(倉敷市))

### 地場産物情報

連島ごぼうは、アクが少なく、アク抜きの手間が省け、皮ごと食べられることが特徴です。

### 《県学給開発物資》

## 県学給モグ丸くんご飯



岡山県倉敷市連島産ごぼうを使用した、ごぼうの香りと食感が食欲をそそる炊き込みご飯の素です。

### 【材料名】

ごぼう、にんじん、鶏肉、こんにやく、調味料(しょうゆ他)

### 食育一口メモ

## “いただきます”と“ごちそうさま”



“いただきます”とは、食に関わる全ての人たちに対して、また、肉、魚、野菜などの食材となる生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。そして“ごちそうさま”には、“馳走(ちそう)”と表すように、食事を作る人が走り回って食材を揃え、手を尽くしてくれたことへの感謝の気持ちが含まれています。

### 【参照】

- 厚生労働省Webサイト「健康日本21アクション支援システム健康づくりサポートネット」
- 「2023年の国民健康・栄養調査」
- 独立行政法人農畜産業振興機構Webサイト「子どもの健康と野菜摂取について」
- JAグループWebサイト「とれたて大百科」(ニラ・ナス・ゴボウ)
- JA晴れの国岡山Webサイト「特産品」(黄ニラ・連島ごぼう)
- JA全農おかやまWebサイト「岡山の農畜産物」(黄ニラ・千両なす)