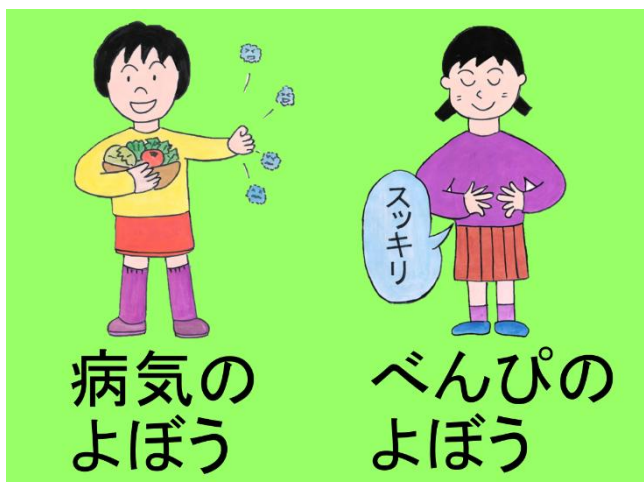




①「野菜をしっかりと食べるとどんないい事があるのでしょうか。野菜の大切さについて考えてみましょう。」



②「野菜はどんな働きをしますか。野菜には、全部で4つの働きがあります。一つ目は病気の予防です。野菜は病気や風邪から体を守ってくれます。野菜には、体をバイキンなどから守ってくれる栄養が入っていて、野菜がみんなの体を守ってくれます。二つ目は便秘の予防です。野菜にはうんちのもとなる、食物せんいがいっぱいふくまれています。おなかの掃除をしてべんぴをよぼうして、いいうんちをだしてくれます」



③「三つ目は、皮膚を守る役割です。野菜には、お肌を守ってかさかさになるのを防いでくれる栄養が含まれています。お肌をつるつるに綺麗にしてくれます。四つ目は、目を守る役割です。目を丈夫にしてくれます。野菜には目を守って丈夫にしたり、乾燥から守ってくれる栄養がふくまれています。」



④「野菜には色々な働きがありますね。この働きを十分に行うためには、ある程度の野菜の量を毎回の食事ですっきりと食べる必要があります。1回の食事でどれくらいの量の野菜を食べる必要があるかを考えてみましょう。うどんに入っているねぎは一回の食事での野菜の量に足りるのでしょうか?これで足りていると思う人は手を上げてください。これで足りていないと思う人は手を上げてください。正解はこれだけの野菜では足りません。」



⑤「ハンバーグに添えられているにんじんやアスパラガスは一回の食事での野菜の量に足りるでしょうか？

これで足りていると思う人は手を上げてください。

これで足りていないと思う人は手を上げてください。

正解はこれだけでも野菜は足りません。」



⑥「ハンバーグ、野菜サラダ、野菜スープの食事は一回の食事での野菜の量に足りるでしょうか？

これで足りていると思う人は手を上げてください。

これで足りていないと思う人は手を上げてください。

正解はこれくらいの量の野菜が1食の食事が必要となります」

## 1回の食事で食べる必要がある野菜の量

50グラム  
100グラム  
300グラム

⑦「では、1回の食事でどれくらいの量の野菜を食べる必要があるかを考えてみましょう。

50グラムだと思う人手を挙げて下さい。

100グラムだと思う人手を挙げて下さい。

300グラムだと思う人手を挙げて下さい。

正解は、100グラムです。

## 100グラムの野菜



⑧「にんじん、きゅうり、かぼちゃ、ほうれん草の100グラムはこれくらいの量です。

どうしたら、100グラムの野菜を食べれると思いますか？

おすすめの食べ方を3つ紹介します」

### ①熱を加える



100グラムのほうれん草をゆがく

### ②好きな料理で食べる



カレーライス ハヤシライス



八ぼう菜 クリームシチュー



ちゅうかどんぶり ビビンバ



野菜のみそしる やきそば

### ③給食をしっかりと食べる



100グラムの野菜がとれる

⑨「一つ目は熱を加えます。葉物の野菜は茹でたり、いためたりなど加熱することによって、かさが減り食べやすい量となります。ほうれん草 100 グラムは湯がくと、小皿の量になります。これくらいだと食べることができますか。」

⑩「2つ目は、好きな料理で食べるです。皆さんの好きな給食にも野菜の入った献立が沢山あります。カレーライス、ハヤシライス、八宝菜、クリームシチュー」

⑪「中華どんぶり、ビビンバ、野菜のみそ汁、焼きそばなど、好きな料理で野菜をたくさん食べてください。」

⑫「3つ目は、給食を残さないで食べることです。学校給食は、100 グラム前後の野菜が毎日食べられるように考えられて作られています。給食を残さないで食べると、100 グラムの野菜が食べられます。野菜を美味しく食べる方法を考えて、1回の食事で野菜を 100g とるようにしましょう。毎日健康で元気に過ごせるようにしていきましょう。」