

# 元気な子

平成24年3月  
金ケ崎町立学校センター

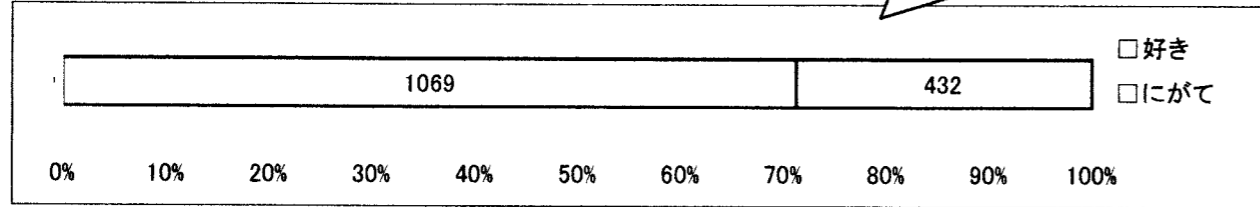
雪が溶け始め、少しずつ春に近づいていることを感じられる季節になりました。今年度のまとめの月です。今年度の反省をし、来年度につなげていけるようにしましょう。

## 野菜についてのアンケート調査結果

金ケ崎町学校保健会食育給食部会では、9月に町内幼稚園4園、小学校5校、中学校1校の園児・児童・生徒を対象に野菜についてのアンケート調査を実施しました。幼稚園は、保護者が回答、小中学校は、児童・生徒が回答しました。

年齢により差はありますが、どの学年でも6割以上の方が野菜は好きだと答えています。8割以上の学年もありました。

◎やさいは好きな方ですか。苦手なほうですか？



◎野菜が好きな理由・にがてな理由は？

野菜が好きになる、苦手になる一番の原因は、「味」(おいしい47%)(苦い、味がいや65%)次に「食感」(食感、歯ごたえがいい10%)(食感がいや、かたい7%)でした。好きな理由に栄養がある、身体(健康)にいいという理由が多くあり、食べなければいけないと感じて食べている人がいることがわかりました。

◎好きな野菜トップ10

順位	やさいの名前	人数 (人)
1	トマト、ミニトマト	592
2	きゅうり	479
3	きゃべつ	288
4	ピーマン	244
5	にんじん	231
5	レタス	231
7	じゃがいも	203
8	とうもろこし	137
9	なす	132
10	ブロッコリー	94

◎にがてな野菜トップ10

順位	やさいの名前	人数 (人)
1	ピーマン	282
2	なす	276
3	にがうり、ゴーヤ	239
4	トマト、ミニトマト	177
5	にんじん	159
6	パセリ	103
7	セロリー	70
8	たまねぎ	68
9	長ねぎ	67
10	きゃべつ	47

※「好き」「苦手」の両方に入っている野菜があります。「いも」ランクインしています。好きな野菜、苦手な野菜は3つまで書いていいことにしました。野菜ではないものを書いている人もいましたが、たくさんの野菜の名前が出てきました。こんなに知っているのかと驚きました。

◎野菜が入っているすきな料理を教えてください。という問いでだされた料理ベスト15

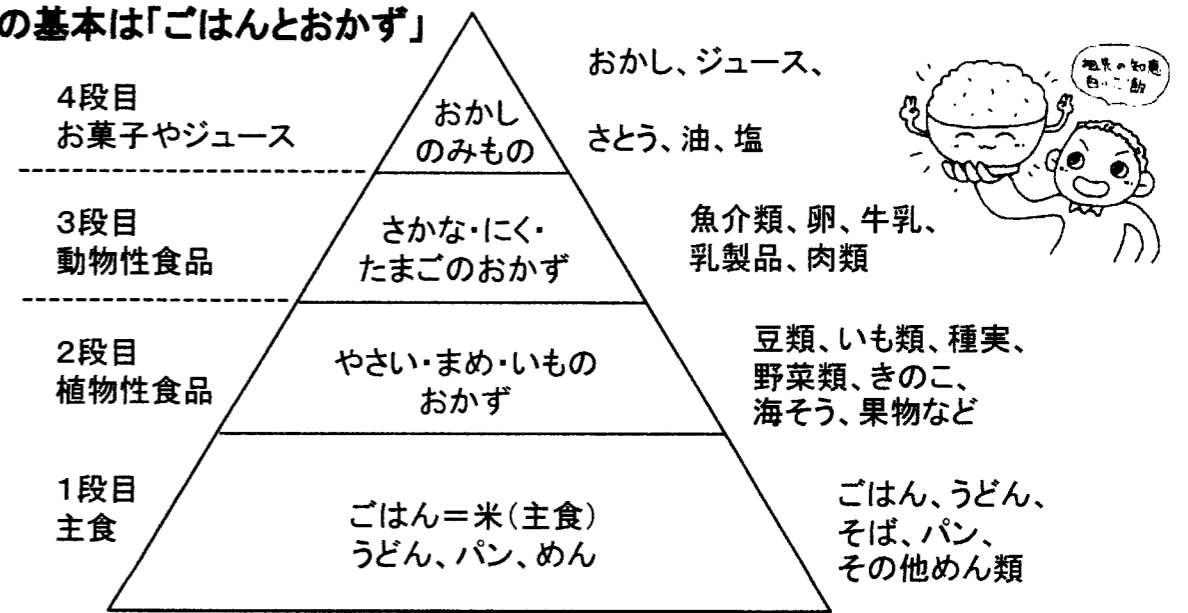
順位	料理名	人数
1	カレー(夏野菜)	527
2	サラダ	298
3	シチュー	220
4	野菜炒め	191
5	みそ汁	149
6	肉じゃが	104
7	つけもの	57
8	ポテトサラダ	43
9	きんぴら(ごぼう)	27
10	ラーメン	23
11	煮物	22
12	ハンバーグ	22
13	ピーマンの肉詰め(スタップドピーマン)	22
14	焼きそば	21
15	豚汁	19

野菜が入っている好きな料理も3品まで書いていいことにしました。好きな料理は、6品に偏りました。サラダは、2位の「サラダ」の他に「ポテトサラダ」「野菜スティック」「トマトのサラダ」等あり、サラダが好きな様子が見えられました。

バランスのとれた食べ方のための

# 「たべかたピラミッド」

食べ方の基本は「ごはんとおかず」



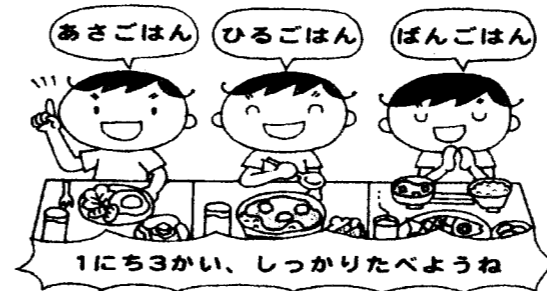
※食べる量は

- お菓子やジュース (4段目) 少なく お楽しみ程度に
- 動物性のおかず (3段目) ときどき 食べすぎ注意
- 植物性のおかず (2段目) 毎食 たっぷり十分に
- ごはん=米(主食) (1段目) 多く しっかりたくさん

◎ごはん=米(主食) たまには、うどん、そば、パンなど

●主食である「米」には、炭水化物、たんぱく質、ミネラル、食物繊維などの栄養成分が含まれています。玄米にはビタミンB群が含まれています。主食はたくさんのエネルギーをつくりだしてくれます。

●お菓子やジュース…近年、ファーストフードなどが増えて、砂糖や油の摂取量が増加し、肥満や生活習慣病などの病気が増えています。食べ過ぎの原因もこの4段目が多いからです。



◎おかずの基本は、「植物性のおかず」と「動物性のおかず」

●植物性のおかず…植物性の食品は、大豆や豆類などの植物性たんぱく質を豊富に含んだ食品や、いも類などの炭水化物が多くエネルギーの素になる食べもの。緑黄色野菜や淡色野菜などビタミンが豊富に含まれている食品、海そう類などのミネラルや食物繊維が多い食品、種実類やきのこ類があります。

●動物性のおかず…動物性の食品として、日本には四方を海に囲まれているため、海の幸である魚介類を豊富にとることができる環境にあります。それとは反対に地形が細長く、中央に山脈が連なっていることもあり、広い耕地を必要とする家畜の飼育には恵まれませんでした。このため、乳製品や肉類の消費が本格的に普及したのは戦後になってからのことでした。