

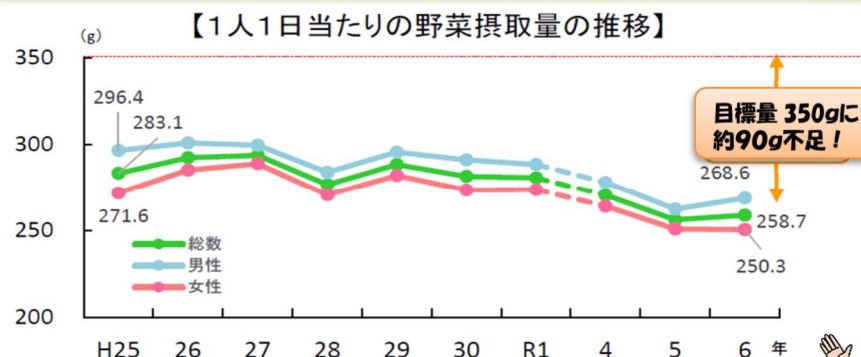
今回のテーマ：野菜をしっかりと食べて健康に！ ～地場産物の野菜にも注目しよう～

みなさんは、地域でとれる野菜の種類や旬の時期を知っていますか？

野菜には、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれており、体内では、おもに体の調子を整える働きがあります。

新鮮で栄養たっぷりの地場産物を、積極的に食べて、暑い夏を乗り切り夏休みも元気に過ごしましょう！

日本人は、野菜をどれくらい食べているのでしょうか



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

注：1) 新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年及び令和3年は調査中止
2) データは野菜類であり、緑黄色野菜、その他の野菜、野菜ジュース、漬け物を含む。

厚生労働省「健康日本21」では、毎日を健康に過ごすため、1日350g以上（うち緑黄色野菜120g、淡色野菜230g）の野菜をとることをすすめています。上のグラフを見ると、日本国民が実際に食べている量の野菜は、目標量よりも約90gも不足しています。

野菜を3回の食事ごとにとり入れ、量もしっかりとりましょう。

1日の野菜の目標量



約120g

×3食 ≒ 350g

学校給食は残さず食べると、約100g～120gの野菜がとれることを目標に献立を考えています。

「地産地消」に取り組もう

地域で生産した地場産物を地域で消費することを「地産地消」といいます。新鮮な食品を食べることができ、地域の産業も活性化します。

また、輸送距離が短いため、輸送エネルギーの削減になり、環境問題の改善にも貢献できます。学校給食でも積極的に地産地消に取り組んでいます。

いわき市産の主な農産物

長ねぎ



いわき市は、福島県内でも有数の長ねぎの産地で、収穫時期によって「春ねぎ」（4月～6月）「夏秋ねぎ」（8月～11月）「秋冬ねぎ」（11月～3月）と呼ばれ、ほぼ1年中栽培・出荷しています。

★給食レシピ★
「キムチチゲ」「すき焼き」等

トマト



「親バカトマト」「サンシャイントマト」が知られています。いわき市の温暖で日照時間が長い気候を活かしたハウス栽培がさかんです。

★給食レシピ★
「ミニトマト」「とり肉と豆のトマト煮」等



果物(いちご・梨)



* いちご *

現在いちごは「とちおとめ」や福島県産のオリジナル品種の「ふくはる香」、新品種の「ゆうやけベリー」などが栽培されています。給食では、2～3月頃に提供しています。

* 梨 *

水はけが良く日照時間も長い、いわき市では、甘くてみずみずしい梨がとれます。「幸水」「豊水」「涼豊」「あきづき」「新高」など品種も豊富です。給食では、8月末～9月頃に提供しています。

米・いも・きのこ



* 米 *

「コシヒカリ」「天のつぶ」「ひとめぼれ」などの品種を栽培しています。給食では、いわき市産のコシヒカリを使用しています。

* いも *

いわき伝統野菜の「とっくりいも」や「おいも」などのいも類も栽培されており、給食でも使用しています。

* きのこ *

いわき三大きのこ「なめこ」「しいたけ」「エリンギ」は、給食でもよく使用しています。