

# “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/>

