

# 「野菜をとろう」

## 教師用手引き

### 「野菜をとろう」



監修 堤ちはる (相模女子大学 教授)

#### 栄養プログラム教材「野菜をとろう」

**学習テーマ** 野菜の1日に必要な量と栄養素について

**主な対象学年** 小学校4年生以上

**学習のねらい** 健康な体づくりには偏食をなくし、野菜不足をなくす食習慣が大切です。本教材では、野菜に含まれる主な栄養素であるミネラル、ビタミン、食物繊維のはたらきと、野菜の1日の目標摂取量300gをとるための知識を身につけます。

**学習目標**

- 日常生活の中で野菜の種類、栄養素について進んで学習しようとする。【関心・意欲・態度】
- 1日に必要な野菜を接種するためには、食生活でどのような工夫が必要かを考える。【思考・判断】
- 健康な体をつくり、維持するためには野菜摂取が大切だと分かる。【知識・理解】

**授業での展開** 食育の授業として学級活動や総合的な学習や保健指導の時間等、家庭科でも使えます。

野菜には、体の調子を整える働きの栄養素が豊富です。ほかの食品からは摂取できない栄養素をとるために野菜が必要です。1日の野菜摂取量の目安は、大人350g、小学生300g。

#### 授業の進めかたの例

健康で元気なからだをつくるには、食べものの働きの「赤・黄・緑」を好き嫌いなく食べることが大切です。今日は、「緑」の食べものについて学習します。

野菜に多く含まれている栄養素は、ミネラル・ビタミン・食物繊維の3栄養素です。それぞれの働きは、私たちが成長し、健康に生活するために不可欠です。

#### ◎児童への問いかけ

「写真は、1日に必要な量の野菜です。それぞれ何グラム？」

「生の野菜とゆでた野菜はどちらが多い？」

#### ◎児童の反応

「〇〇グラム」「生野菜のほうが多い」「どちらも重さは同じ」など

#### ●まとめ●

写真の野菜はどちらも300gですが、ゆでた野菜のほうが見た目は量が少なくなります。300gは、小学生が1日にとりたい野菜の量です。生野菜だけでは、見た目の量が多くなってしまいますので、ゆでるなど加熱した野菜も食べるようにしましょう。

#### どうして野菜が必要なの？

野菜は、食べものの3色(赤・黄・緑)の「緑」のはたらきの食べもの

☑ミネラル  
元気と体をつくる  
内臓のはたらきや  
筋肉の動きを  
よくしたり、  
体を成長させたりする。  
野菜にはカルシウムや  
鉄が入っているよ。

☑ビタミン  
病気に負けない  
皮膚や粘膜を守って、  
病気のものが体に  
入りこまないようにする。  
緑黄色野菜には、  
ビタミンAやビタミンCが  
たくさんあるよ。

☑食物繊維  
バナナやんちにする  
腸をそうじしてうんちを  
スルーつと出してくれる。  
肉や魚ばかりだと  
食物繊維が足りなくて  
うんちが出にくく  
なっちゃうんだ。



野菜には、ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富。  
野菜を食べると、たくさんいいことがあるんだね。

1日に食べる野菜の量を知ろう。  
それぞれ何グラムが当ててみよう！



生野菜よりもゆで野菜のほうが見た目の量が少なくなるよ。

厚生労働省「健康日本21」では、成人の野菜の摂取目標値を1日350g以上としています。子どもの年齢により1日の摂取目標量は異なりますが、本テキストでは覚えやすいことから、子どもの野菜の摂取目安を「1日300g、1食100g」としています。

出典「第6次日本人の栄養所要量の活用編」より 9-11歳 緑黄色野菜90g、その他の野菜200g 計290g 12-14歳 緑黄色野菜100g、その他の野菜200g 計300g

#### 野菜の主なミネラルの種類と働き

- ◆カルシウム  
骨や歯の材料となり、体をつくる。筋肉・神経・心臓を正常に機能させる。こまつな、かぶの葉、だいごんの葉など
- ◆鉄分  
赤血球のヘモグロビンの主成分。酸素を全身に運ぶ。不足すると貧血になる。こまつな、ほうれんそう、かぶの葉、だいごんの葉など
- ◆カリウム  
体内の塩分量を調節し、余分な塩分と水分を尿で排出する。血圧の調節、心臓の筋肉の伸び縮みを調整する。不足すると疲れがとれない。ほうれんそう、こまつな、きゅうりなど

#### 野菜の主なビタミンの種類と働き

- ◆ビタミンA  
角膜や皮膚を保護し、免疫力を向上させたり、夜間の視力の維持に役立つ。にんじん、ブロッコリー、かぼちゃなどの緑黄色野菜
- ◆ビタミンC  
皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用(体にダメージを与える活性酸素の働きを抑える作用)がある。たんぱく質(コラーゲン)をつくる際に必要。鉄の吸収を助ける。ピーマンやパプリカ、ブロッコリー、トマトなど

材料の重さが同じサラダと煮物  
見た目の量は同じかな？  
同じ皿に盛り付けているよ。

サラダ



材料：とり肉140g、野菜300g（パプリカ、キャベツ、きゅうり、トマト、ブロッコリー、レタス）

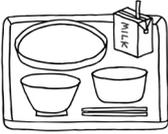
煮物



材料：とり肉140g、野菜300g（にんじん、れんこん、さやいんげん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく）

気づいたこと

給食の野菜を調べてみよう。



ヒントは次のページにあるよ

野菜のメニュー：

野菜の種類：

野菜の重さ：

おおよそ                      グラム

たくさんの野菜を食べるためには、工夫が必要です。  
加熱すると量が小さくなり、食べやすくなります。  
また、1日に必要な野菜をとるには、1日3回の食事を好き嫌いせずに残さず食べることが大切です。

授業の進めかたの例

◎児童への問いかけ

「サラダと煮物の写真や材料を比べて、気づいたことを発表しよう」

※ヒント：どちらも鶏肉140g、野菜300gが使われているが、調理法や使われている野菜の違いから見た目の量が変わることに気づかせる。

※写真は、小学生が1日にとりたい野菜300gを使った料理です。1食分ではありません。

○児童の反応

「給食の野菜を調べてみよう。」

・献立で使われている野菜の種類と大きさから、重さを予想する。

「給食でとれる野菜の重さと1日に必要な野菜の量と比べてみよう」

※栄養士の先生と連携して、実際の1人前の野菜量で答え合わせをしてもよい。

野菜の大きさから重さを予想するには、裏表紙の「目で見る、野菜30グラム図鑑」が便利です。

**野菜の目標**

小学生は1日300gの野菜を食べよう。

緑黄色野菜 緑や黄色のあざやかな色の野菜 100g

淡色野菜 緑黄色野菜に含まれない野菜 200g

**目で見る、野菜30グラム図鑑**

1日300gとるために、30gの目安量を知ろう。(直径1.8センチの皿使用)

緑黄色野菜



淡色野菜



小学生の野菜摂取の目標量は1日300gです。

野菜の種類と目安量を知り、1日の摂取目標量を意識することが大切です。

授業の進めかたの例

◎児童への問いかけ

「小学生の1日に食べる野菜の目安量は、300g。そのうち100gは緑黄色野菜をとる。

野菜30グラム図鑑を見て、どうしたら1日300g食べられるか考えよう。」

○児童の反応

「いろいろな種類を食べる」「野菜を使った料理をつくってもらう」

「食べ残しはしない」「1日30gを10種類食べる」 など

●まとめ●

栄養素など野菜に関する知識の習得とともに、日常生活で野菜の種類や特徴を知ること、野菜に興味をもち、偏食の克服や積極的な野菜摂取につなげる働きかけが大切です。

家庭での食事は、保護者など食事を提供する側の知識や興味関心によって、使われる食材の種類や味付けの工夫、食べやすさなどの配慮が異なります。

野菜テキストは、家庭の食事の野菜量の参考としても活用いただけます。保護者会や保護者向けの通信物などでご紹介ください。

**緑黄色野菜とは？**

緑黄色野菜は、カロテン（カロチン）を多く含む、濃い緑色や赤、黄色など鮮やかな色の野菜をいいます。

カロテンは、体内でビタミンAとなって吸収されます。

かぼちゃ、にんじん、トマト、さやいんげん、こまつな、ほうれんそう、パプリカ、ブロッコリーなど

**淡色野菜とは？**

緑黄色野菜以外の野菜をいいます。

れんこん、ごぼう、だいこんなどの根野菜、もやし、たまねぎ、キャベツ、なすなど