

# 親子で見直そう!! 毎日のごはん!

香川県教育委員会では、『令和元年度児童生徒の食生活等実態調査』を実施しました。その結果、食生活の問題点が見えてきました。親子で一緒に毎日の食事について考えてみましょう!

## 令和元年度児童生徒の食生活等実態調査を見てみると...

### ! 調査結果 その1 野菜不足

1日に必要な350gの野菜を取れている児童生徒は全体のおよそ10%という結果に。

小中学校・男女とも『**不足量はおよそ140~150g**』であり、**野菜料理2品分に相当**します。

朝食に副菜が食べられている児童生徒は、およそ4人に1人です。

《1日350gの野菜ってどれくらいなの?》

あなたの手でこれくらい

生なら両手一杯(120g)を朝・昼・夕(3食)



### ! 調査結果 その2 アンバランスな食生活 .....

小中学校・男女とも、**約7割以上の児童生徒が「ビタミンA、カルシウム、鉄」の栄養素は不足し、逆に「食塩」はとり過ぎて**います。また、半数以上の児童生徒が「**ビタミンB2**」も不足しています。

不足やとり過ぎの栄養素が多い人ほど、主食に偏った食事をしています。

特に女子は、**ほぼ100%が鉄不足**



## 香川の子どもは野菜不足 野菜のおかずなしの朝ごはんという結果に。

解決策は、

### その1の解決方法 野菜を350g食べるために

① 野菜料理をどれでも「+2品」食べよう!



② 1日350gの野菜をできるだけ、朝・昼・夕に分けて食べよう!



まずは、朝ごはんには野菜料理を、「+1品」することからはじめよう!

頑張るあなたにオススメ!  
**野菜でガッツ朝ごはん!**

ごはんにも、パンにも合うカンタン野菜メニューを掲載。

QRを読み込んでHPからメニューをゲット!!



### その2の解決方法 栄養バランスのとれた食事にステップアップするために

① 主食だけでなく、**おかずも一緒に食べよう!**  
朝ごはんにも、**トースト**や**おにぎり**だけでなく、**肉魚卵等のおかず**と**野菜のおかず**を!



② 不足しがちな栄養素を**色のこい野菜、豆類、海藻類**を使ったおかずでとろう!

③ おやつには、**乳製品**をとろう!



④ **減塩にチャレンジ!**

調理で工夫 酸味や香りを効かせる。調味料は仕上げで。うまみを生かす。牛乳を使った**乳和食**もおすすめ。

みそやしょうゆ等の伝統的調味料に「**コク・旨味**」のある牛乳を加えることで、素材の味を損なわず、おいしく減塩できる調理法を言います。

例 大さじ 1:1  
みそ汁(2人分)ならみそ、牛乳大さじ1ずつを合わせて、溶いておくだけ。後はいつものみそ汁作りと同じです。みその分量は半分で味を整えることができます。

食卓で工夫 調味料は、置かない、習慣的にかけない、「かける」でなく「つける」。

詳細は、香川県教育委員会事務局保健体育課ホームページ「令和元年度児童生徒の食生活等実態調査のまとめ」  
[https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyoui/hotai/pdf/lunch/r1shokuseikatu\\_jittai.pdf](https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyoui/hotai/pdf/lunch/r1shokuseikatu_jittai.pdf)

