こども農業新聞

2014年春号

JAグループ山梨
発行：JA山梨中央会
〒400-8530　甲府市飯田1-1-20
TEL055-223-3503　FAX055-220-1083
URL http://www.ja-yamanashi.or.jp
E-mail webmaster@ja-yamanashi.or.jp

みなさんは、食べ物の好き嫌いはありませんか、給食は残さず食べていますか？私たちは、ごはんや野菜、肉、魚、牛乳などいろいろな食べ物を組み合わせて、バランスよく食べることで、病気に負けない強い体を作り、元気にスポーツをし、集中して勉強し、いろいろなことに興味を持って考える力をたくわえることができるのです。

私たちが健康な毎日を過ごすために必要な食事について「こども農業新聞」で学習しましょう。

1 好き嫌いなく食べよう！

「しっかりごはんを食べないと大きくなれないよ。」お父さんやお母さんによく言われていませんか？「野菜は嫌いだけど肉ならたくさん食べる。」「牛乳は嫌いだけどジュースはよく飲む。」「いつもおなかいっぱい食べているから大丈夫。」そんなふうに思っていませんか。実は、体に必要な栄養素が取れるバランスのよい食事がみなさんの成長には一番大事なのです。

ごはん、野菜やくだもの、肉や魚などには、それぞれいろいろな栄養素が含まれています。食べることにより体に取り入れられた栄養素は、体の中でそれぞれ違った働きをし、そのおかげで私たちは丈夫な体を作り、元気に活動することができるのです。体に必要な栄養素は一つの食べ物だけでは取ることができないので、バランスよく食べることが大切です。いろいろな食べ物を組み合わせて、好き嫌いなく食べることでバランスのよい食事になります。

2 給食を残さず食べよう！

食べ物は、その働きによって大きく3つのグループに分けることができます。みなさんが食べている給食の献立には、「赤」「黄」「緑」の３つのグループの食べ物がそろっています。成長と健康のために必要な栄養素をバランスよく取ることができる給食は残さず食べましょう。

赤の食品

肉や魚、大豆、牛乳などは、体の中で筋肉や血液、骨や歯をつくる働きがあります。

黄の食品

ごはんやパン、うどんなどは体を動かす力（エネルギー）になる働きがあります。

緑の食品

野菜やくだものは、体の調子を整える働きがあります。

みんなのよい食プロジェクト

どうなる、日本の食？と言うか、どうする？

3 「旬」という言葉を知っていますか？

食べ物の「旬」とは、野菜やくだもの、お米など、それぞれの食べ物がたくさんとれて、味がよく栄養素も多く含まれている時期のことを言います。食べ物の「旬」を知っておいしく食べましょう。

「旬」の食べ物のよさ

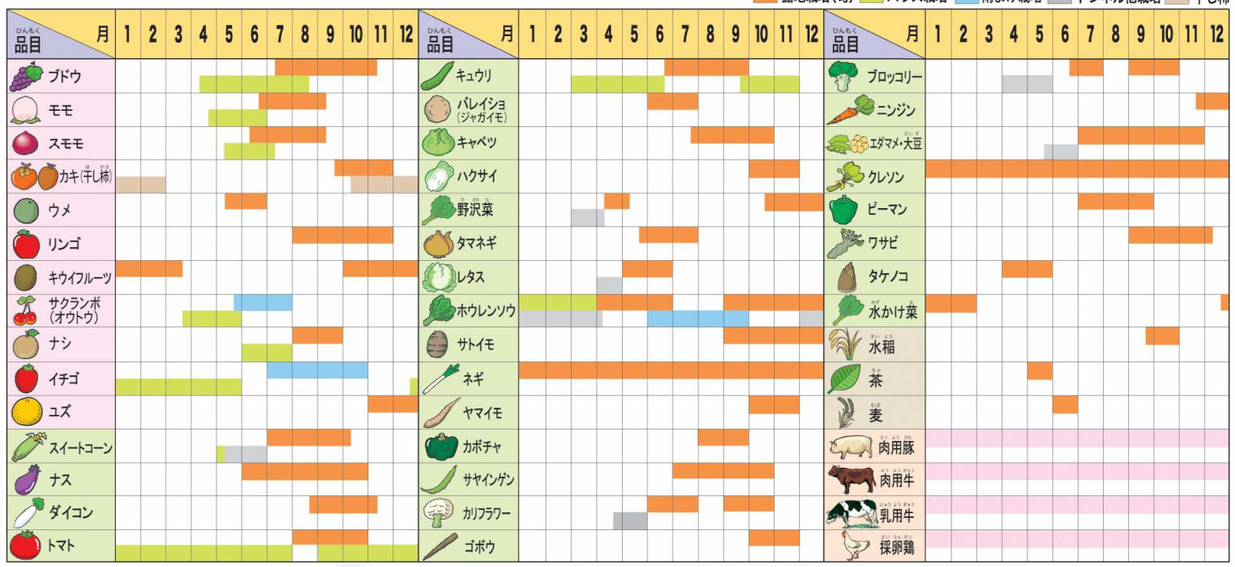
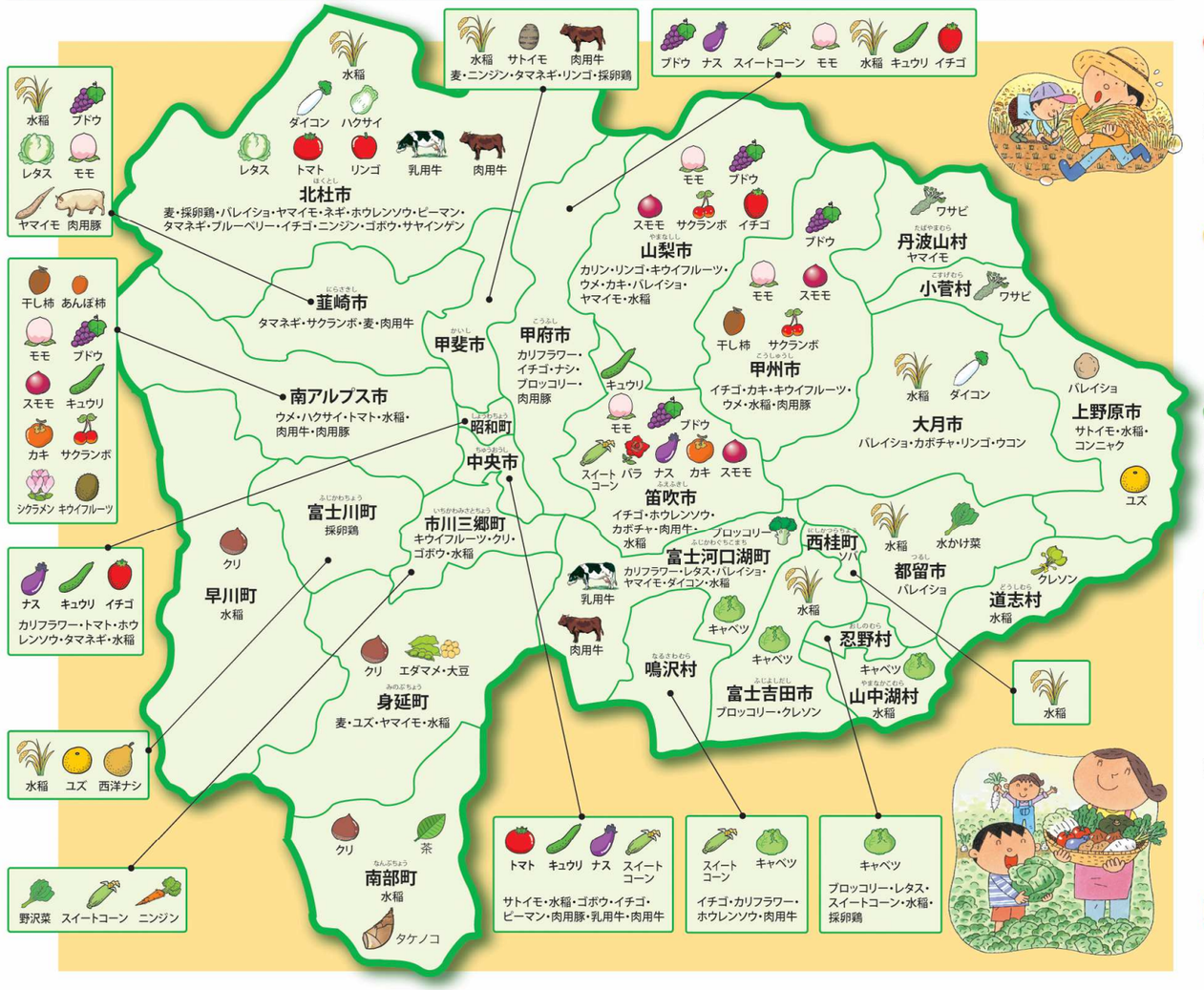
- 栄養素がいっぱい詰まっている。
- 一年のうちで一番おいしい。
- たくさん収穫できるから値段が安く手頃に食べることができる。
- 季節を感じることができる。

「旬」に食べるとその季節にあった体によい働きがあるんだよ

笑味（えみ）ちゃん
©よい食P

旬	体によい働き	例えばどんな食べ物があるの？
春	体を目覚めさせてくれる	タケノコ・イチゴ・ウメなど
夏	体を冷やしてくれる	トマト・スイカ・トウモロコシ・モモなど
秋	夏の疲れを回復させてくれる	サツマイモ・ブドウ・キノコなど
冬	体を温めてくれる	ホウレンソウ・ダイコン・ハクサイなど

4 山梨県の主な農畜産物収穫・出荷カレンダー

山梨県では、たくさんの農畜産物が生産されています。どこでどんな物が作られているのか、山梨県で作られている農畜産物の旬はいつなのか見てみましょう。

露地栽培（旬）　ハウス栽培　雨よけ栽培　トンネル他栽培　干し柿