

「夏休み！朝ごはんに地場産野菜を食べようチャレンジ」の実施状況について

柳井・大島地域の全小中学校で実施しました「夏休み！朝ごはんに地場産野菜を食べようチャレンジ」に、多くのご家庭で取り組んでいただきまして、誠にありがとうございました。

多くの皆様から、取組の感想をいただきましたので、概要をお知らせします。

柳井・大島地域「地産・地消」推進会議

◇チャレンジへの参加者 621人 管内の小中学生の約13%

チャレンジに参加してよかったこと！

- ・野菜を食べた日は元気いっぱいだった。
- ・カードに書くため子どもが進んで野菜を食べるようになった。
- ・野菜の名前を色々知れた。
- ・色々な地域から野菜が来ていることがわかった。
- ・野菜が嫌いだったけど、食べられるものが増えた。
- ・朝、野菜を食べようと心がけるきっかけになった。
- ・買物や食事の際の会話が増えた。
- ・家族みんな夏バテせず元気に過ごせた。

朝ごはんチャレンジにとどまらず

- ・野菜の水やりや収穫、料理の手伝いをしてくれた。
- ・産地を調べて、地図を広げて野菜ができた場所を確かめた。
- ・野菜の効能に興味を持つようになった。
- ・SNSで食べ方を調べて料理した。

朝ご飯に野菜は想像以上に難しい

- ・朝は忙しいからできません。
- ・親が準備するプレッシャーがしんどかった。
- ・毎朝野菜を食べさせるのは大変だった。

こうして朝ごはん野菜を食べました！

- ・みそ汁、スープなど汁物
- ・野菜サラダにドレッシング
- ・チーズで巻く
- ・スクランブルエッグに入れる
- ・サンドイッチ、ホットサンドなどパンに挟む
- ・スムージー、ミックスジュースなど飲み物
- ・浅漬、佃煮
- ・晩ご飯やお弁当のおかずの残り

感謝

- ・じいちゃんの畑が多かったので、じいちゃんに感謝します。
- ・毎日お母さんが美味しいご飯を作ってくれてうれしいです。
- ・野菜を作っている農家の人に感謝して食べた。
- ・野菜が高値なので頂き物で助かりました。
- ・苦手な野菜も進んで食べてくれました。野菜を育ててくれた祖父母も喜んでいました。

これから

- ・毎日1種類でも続けて食べたい。
- ・来年も取り組んでみたい。
- ・来年はもうちょっと野菜を食べたい。
- ・今度は一緒に育てて、お料理しましょうね。
- ・家庭菜園をがんばりたい。
- ・冬も続けるといいな。

◇ご家庭では、毎朝の取組にご協力いただき、誠にありがとうございました。保護者の方からの感想にあった、料理面でのお悩みについて、学校栄養士の先生にご助言いただきました。

また、チャレンジ企画の意図について、事務局より補足しています。

Q 朝ご飯に使う野菜が、同じ野菜ばかりになる。

A 旬の野菜となると、同じ野菜に偏りがちですよね。例えばその中でも、色の濃い野菜や薄い野菜を意識して毎回の食事に取り入れることでも、栄養バランスは整ってきます。

Q 多くの種類の野菜を食べさせることができない。

A 多くの種類の野菜を食べさせたいという意識が素晴らしいと思います。スープやみそ汁に少しずつ色んな野菜を入れることで、多くの種類の野菜を使うことが可能になるかと思います。

Q サラダやみそ汁を付けるくらいで、メニューが変わり映えがしない。

A 忙しい朝ですから、サラダやみそ汁が毎回の朝ごはんに登場することで十分だと思います。味付けや具材を変えるだけでも、良いのではないのでしょうか。

Q 朝から調理して食べさせるのは大変です。

A 電子レンジや、前の日に残ったおかずを上手に活用して、負担に思わず続けられると良いですね。

Q (野菜だけではなく)、果物じゃダメですか？

A このチャレンジは、「地場産野菜」をテーマにしていますが、ご家庭での朝ごはんに、野菜プラス果物を取り入れることで、野菜と果物、それぞれに含まれる食物繊維やカロテンを摂ることができより豊かな食事になると思います。

地域ではイチジクやブルーベリー、ぶどうなど、夏の果物も生産されていますので、是非たくさん召し上がっていただきたいと思います。

Q (朝ごはんに限らず)、せめて一日での取組にして欲しいです。

A このチャレンジは、「地場産野菜」の消費拡大に向け、野菜を食べる意識づけ、習慣づくりを目的で実施しています。

一日の野菜の摂取量の目標とされている 350g に近づけるため、特に簡易になりがちな「朝ごはん」に重点をおく取組としました。

各ご家庭では、毎食バランスよく野菜を取り入れていただけるとよいと思います。