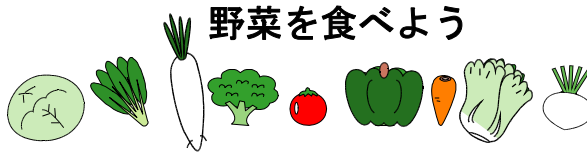




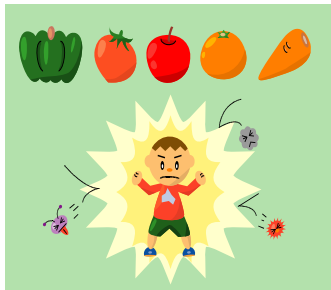
野菜を食べよう



どうして野菜を食べるの？

野菜には

- 皮膚や粘膜を保護する。
- 風邪をひきにくくする。
- がんを予防する。
- 腸の動きを良くして、排便を促し、体から老廃物を出す。



など、

「体の調子を整える」大切なはたらきがあります。

これらのはたらきを支えるために、一日に野菜を子ども300g、大人350g以上食べましょう。

一年を通じて、季節の野菜がいろいろあります。

生・煮・炒・蒸・揚・焼などの野菜料理で、子どものうちから野菜を好んで食べる習慣を身につけたいですね。

旬を知ろう！

野菜や果物には、「旬」といって、たくさんとれる季節があります。今は農業技術が発達しているのですが、一年中いつでも食べられるものが増えてきましたが、旬の時期がいちばん栄養も多く、味も良いのです。

夏から夏
秋から冬

夏の間には水分の多い、さっぱりとした、生で食べる野菜が多い。

冬野菜は火を使って料理して食べるものが多い。寒い冬にはからだが温まる。

旬がおいしい！

重量のめやす



にんじん 1/4本50g



ほうれん草 中1株30g



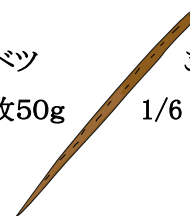
葉ねぎ 1本50g



ブロッコリー 1房25g



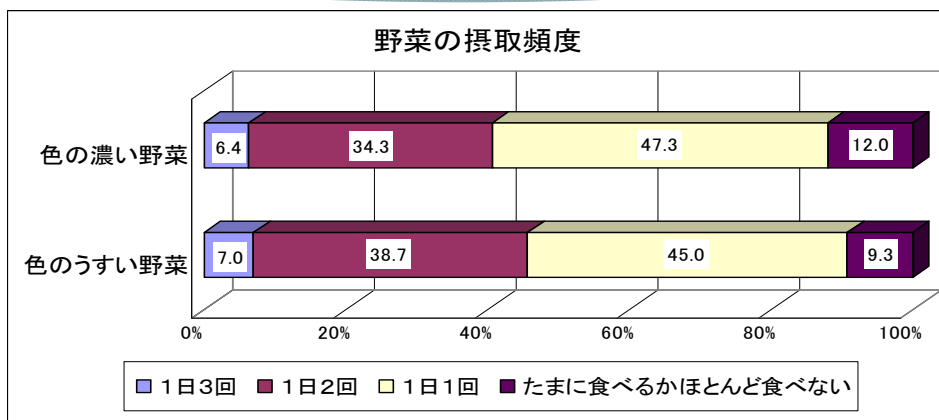
キャベツ 葉1枚50g



ごぼう 1/6本30g

知多地方小・中学生 食生活状況調査結果

5. 野菜は毎食食べていますか。



※「色の濃い野菜」は食べる量や頻度が多く、カロテンが多い野菜の総称です。それ以外の野菜を「色のうすい野菜」と言います。

野菜は食事の度に食べたい食品ですが、一日に一回程度しか食べていない人が半数以上あり、全体に野菜が不足しているようです。

また、児童生徒が嫌いと言った食品の上位もトマト・ナス・ピーマンなどの野菜でした。

野菜料理は下ごしらえなどの準備に手間がかかるのですが、学校給食では旬の野菜を味や組み合わせを工夫して調理します。

ご家庭でも朝・昼・夕食にと毎食野菜を取り入れた食事作りをお願いします。

19日(月)

地元の食材で作ってみよう

とこめちゃんといっしょに！



知多半島のしらす干しを使った ひじきとしらすご飯の具

材料(4人分)

- ひじき 3g
- しらす干し 10g
- 枝豆 15g
- 白ごま 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 小さじ1/3

作り方

- ①ひじきは洗い、水戻しする。
- ②しらす干しはさっと熱湯をかける。
- ③枝豆は塩茹でし、さやから出す。
- ④ごまは煎る。
- ⑤①のひじきをしょうゆ・みりんで下味をつける。
- ⑥全材料を合わせ、ご飯に混ぜる。

