



食育だより



平成30年度 8月号
一関市西部学校給食センター

夏の健康づくりに夏野菜を活用!

8月31日は何の日でしょう?そのまま読んで831、そう「野菜の日」です。特に夏野菜は、夏の暑さに向かって私たちの体がほしいもの「水分・ビタミン・ミネラル(無機質)」をたっぷり含んでいて、まさに自然からの贈り物です。暑い夏は、そうめんや冷やし中華、かき氷など、つい口当たりのよいものを食べたいと思いがちですが、冷たい物ばかり食べていると胃腸の調子を崩し、栄養も偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体調を整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気に乗りきるのにおすすめの夏野菜を紹介いたします。この機会に夏野菜の特徴を知り、ぜひ毎日の食事に役立ててみてください。

なす

水分がほとんどですが、油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギー補給に役立つ野菜です。みそ汁にも一度ごま油などで炒めてから入れると、甘みや風味が増し、子どもも食べやすくなります。

かぼちゃ

「野菜の優等生」といわれるほど、栄養価の高い野菜。冬のイメージがありますが、収穫されるのは夏です。油を使うと、カロテンの吸収がさらによくなります。くし形に切った「かぼちゃの天ぷら」はいかがですか。

ピーマン

苦手な子も多いピーマンですが、ビタミンCやカロテンを多く含みます。繊維にそって縦に細く切り、ツナやちくわなどと炒め、甘い味付けにすると、子どもも食べやすくなります。また完熟させた「赤ピーマン」はもともと甘いので、子どもにはとくにおすすめです。



えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえた、夏の「スーパー夏野菜」です。炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB₁が多く、ジュースやアイスなど甘いものとりすぎになりやすい夏にはとくに役立ちます。

オクラ

カロテンや成長に欠かせない葉酸が豊富です。粘り成分が胃腸を保護してくれるといわれます。熱を通しすぎると色が悪くなるので、さっとゆでて使うのがコツです。

きゅうり

ほとんどが水分で、体の湿きをいやします。カリウムも多く、体内のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。酢のものにしてもおいしく食べられますよ。

トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分が多く、スープや煮込み料理にもよく合いますが、生のままでも十分おいしいので、忙しい朝食の一品に最適です。

紹介します

6/20 山目小学校2年生

「めざせ すっきりマスター！」

このコーナーでは、各学校の給食の時間や食に関する指導の様子を紹介いたします。

6月20日に山目小学校の2年生(A・B・C組)は、「めざせすっきりマスター！」で「うんち」について学習しました。最初に、自分は普段「バナナうんち」「ころころうんち」「ひよろひよろうんち」「べちよべちうんち」のどれが出て

いるのかを確認しました。「うんち」は「体からのお手紙」であることがわかり、「バナナうんち」が毎日すっきり出ることの大切さを学びました。最後に「すっきりマスター」になるための作戦をみんなで発表しました。



1日350g以上の野菜を食べよう!

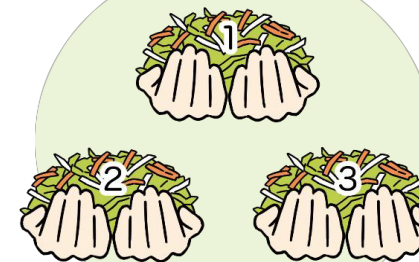
野菜には、体に必要な「水分・ビタミン・ミネラル(無機質)」はもちろん「食物繊維」などもたっぷりと含まれています。毎日を健康に過ごすためにも1日350g以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本21」ですすすめられています。

350gってどのくらい?



生で刻んで大体両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじん、さやいんげんなど)は全体の1/3(両手1杯分)ほどを目安にしましょう。

朝食を抜くと野菜が不足します!



1日350gの野菜をとるとすると、毎食120gの計算となり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手にのる量が1食分の目安です。朝食で野菜をしっかりとりないと、他の2食で不足分をカバーするのは意外に大変です。

野菜の量ってどのくらい?

*大体の目安量となります。



野菜きちんととれているかな?

✓チェック表

- 朝ごはんは必ず食べる。
- 毎食、野菜のおかずを食べている。
- 野菜はサラダ(生野菜)だけに限らずいろいろな料理で食べている。
- 主菜(肉、魚など)に野菜をいつも添えている。
- 1日5~7種類の野菜を食べている。
- 給食では野菜を残さない。

□に4つ以上、✓チェックがつくといいですね。

クイズ

あなたも たべものはかせになろう

食べ物三賢人が出題!

教養・文化

①夏ばてに注意したいですね。さて、大昔のエジプトで、ピラミッドの建設現場で働く人たちに配られたという食べ物は何でしょう?

- 1 すいか
- 2 にんにく
- 3 たまねぎ



サイエンス

②植物にはラテン語で世界共通の学名がつけられています。「オオカミの桃」という意味の学名がつけられて野菜は何でしょう?

- 1 すもも
- 2 トマト
- 3 さつまいも

なぞなぞ

③海そうが入っている部活はな〜んだ?

こたえは、裏側にあります。