

野菜の力

1. 病気の予防

風邪やストレスに対する抵抗力がで
き、病気にかかりにくくなります。



2. 便秘の予防

野菜にふくまれる食物繊維は、腸や
血管のお掃除係です。腸や血管の
中をきれいにする働きがあります。
大腸癌の予防にもなります。



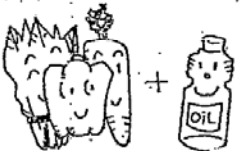


3. 肥満の予防

低カロリーで、お腹をいっぱいにして
くれる働きがあります。また、穀類
や脂肪などの吸収を調整してくれ
ます。



野菜は健康な体作りには欠かすことのできない食材です。

野菜の栄養がとれる、上手な食べ方

 <p>緑黄色野菜は油で調理すると、ビタミンAの吸収がよくなります。</p>	 <p>茹でたり煮たりすると、湯が減ってたくさん食べることができます。</p>	 <p>煮汁の中に栄養がとけているのでスープにして飲むといいですね。</p>
---	--	--

地域の夏野菜を食べて元気アツッ!

新しょうが：じめじめした日やストレスの解消に「生姜ライス」(3合分)

材料名	分量 (g・個)	切り方等
新しょうが	100g位	小さい千切り
精白米・出し汁	各カップ3	
かつおぶし	適量	

【作り方】 ①お米を洗ってザルにあげ、水気を切る。
②①のお米にだし汁を入れて、千切りにした生姜をいれて炊く。
③ご飯をお茶わんによそってかつお節をかけていただきます。
*お好みて、油揚げや白いりごまを加えて炊いても美味しくいただけます。
カルシウムがほしい時には、ちりめんじゃこを入れても美味しいです。(かつお節はゆりめん)

冬瓜：蒸し暑い日にも食べやすい「冬瓜の酢の物」

材料名 (4人分)	分量 (g・個)	切り方
冬瓜	150g	
わかめ(乾)	2g	
白いりごま	小さじ1	
酢・さとう・しょうゆ	酢・さとう 各大さじ1 / しょうゆ 小さじ1	

【作り方】 ①冬瓜は厚く皮をむき、中綿をとる。
②水を沸騰させて茹で冷水にさまし水気を切る。(手でしぼっても大丈夫です。)
③わかめをもどして水気を切る。
④調味料を合わせて②③をいれて和える。
⑤器に④を盛りつけてごまをかけます。

*冷蔵庫に冷やすとよりおいしくいただけます。

校内菜園(クイズ)今、校内の畑には色々な花が咲いています。その花から何がでるかな?

答え①きゅうり②みかん③トマト④じゃがいもでした。正解者は学校の集中玄関に発表しています。

これからは、みずみずしい夏野菜がどんどん出回ってきます。
な草地域では、冬瓜やカボチャでたくさんできています。ピニールハウスの中では、アスパラガス・しょうが・ピーマン・小松菜・ほうれん草などができています。
地域野菜を使った料理で皆さんはどんな給食を食べたいですか?
食べたい献立を応募します。献立名を書いて玄関前の食育ボックスに入れてくださいね。

..... きりとり

食育献立応募用

..... 年 組 名前

..... 献立名 (こんな味の料理が好きでもいいです。)