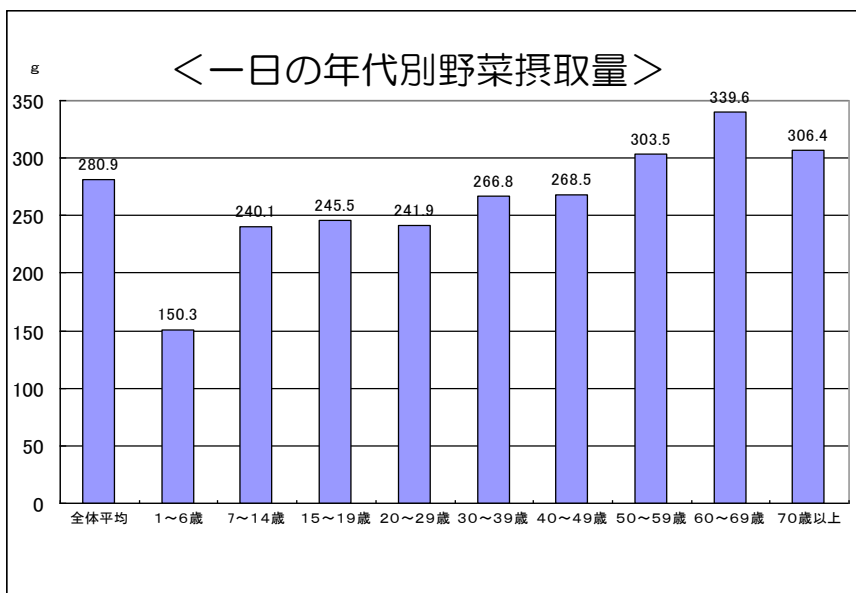


給食だより

野菜を食べよう！



日本人の野菜摂取量は、年々下がってきています。厚生労働省では、成人一人一日あたりの野菜の摂取量の目標を**350g以上**としていますが、すべての年代で目標を達しておらず、特に若い世代の摂取量が少ないのが現状です。

厚生労働省

「平成21年国民健康・栄養調査結果の概念」より

子どもの頃から野菜を食べる習慣を身につけましょう。野菜たっぷりのおすすめ料理を紹介します。ぜひ、一度作ってみてはいかがでしょうか？

春野菜のサラダ

- <材料> ~4人分~
- 春キャベツ・・・1/2個
 - 塩・・・小さじ1/2
 - きゅうり・・・1/2本
 - さやえんどう・・・8枚
 - ミニトマト・・・8個
 - コーン缶詰・・・小さじ2杯
 - ツナ缶詰・・・小1缶
 - レモン汁・・・大さじ1/3
 - 塩・・・適量
 - あらびき黒こしょう・・・適量
 - マヨネーズ・・・大さじ5

<作り方>

- ① キャベツは、流水でよく洗い5mm程度の細切りにして塩をふり、しばらくおいておく。(塩をふり過ぎないように注意する) きゅうりも5mm程度の小口切りにする。
- ② さやえんどうは筋をとって水洗いをする。ミニトマトも洗っておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したらさやえんどうをサッと茹で半分に切る。
- ④ ツナは缶から出し、余分な油はすてる。
- ⑤ キャベツがしんなりしてきたら、よく水気を絞り、別のボウルにうつす。
- ⑥ レモン汁、塩、あらびき黒こしょう、マヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ⑦ ⑥のボウルに、きゅうり、ツナを入れて、⑦の調味料で和える。
- ⑧ 混ぜ合わせたら器に盛り、コーンを散らし、ミニトマト、さやえんどうを飾る。

野菜がたっぷりとれるメニューです。簡単なので、色々な野菜を使ってぜひ、アレンジしてみてください！！

およそ150gの野菜がとれます。

なぜ、野菜が必要なの？



① 体の調子を整える、ビタミン、ミネラルの供給源

体を構成するもとになる栄養素としてタンパク質や、カルシウム、鉄分などがありますが、これらが体内で吸収され使われるためには、野菜に含まれる様々なビタミンが必要です。さらに、野菜に含まれるミネラルは血液量や、筋肉・神経機能を調整する役割を担っています。特に成長期である小中学生の食事では、たくさんの野菜をとることが大切です。

② 疾病予防

野菜には、老化防止、発がんの抑制、高血圧の予防、免疫力の向上などに効果のある成分が含まれています。なすなどに含まれるアントシアニン、にんじんやかぼちゃに多いβ-カロテンなどがよく知られています。栄養成分の解明はまだ途中段階ですが、子どもの頃から十分な野菜を食べる習慣を身に付けることが、将来の生活習慣病の予防にも役立ちます。

③ 食物繊維の供給源

野菜には水溶性食物繊維のペクチン、不溶性食物繊維のセルロースなどが、多く含まれています。血中コレステロールの低下、食べ過ぎの防止、便秘の予防などに効果があり、健康維持に必要なものとして近年その重要性が注目されています。

④ 食卓を豊かにする

野菜はそれぞれ色、形、食感が違います。彩りの良い野菜が食卓に並ぶことで、食欲も高まります。また、野菜には旬があります。値段が安く、おいしく、栄養価が高い旬の野菜を味わい、季節を感じることもできます。野菜は食卓を豊かにする食べ物です。

春キャベツのスープ



- <材料> ~4人分~
- 春キャベツ・・・1/2個
 - たまねぎ・・・1/2個
 - にんじん・・・1/2本
 - 厚切りベーコン・・・60g
 - コーン缶詰・・・大さじ1
 - 固形コンソメ・・・2個
 - 水・・・4カップ
 - 塩・・・適量
 - こしょう・・・適量

<作り方>

- ① キャベツは、8等分のくし形に切り、ベーコンは、拍子切りにする。
- ② たまねぎはくし形、にんじんはいちょうに切る。
- ③ 鍋に水、固形コンソメを入れ、たまねぎ、にんじんを加えて煮る。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、キャベツ、コーン、ベーコンを加えて、弱火で煮込む。
- ⑤ キャベツがやわらかくなったら、塩、こしょうで味を調える。(ベーコンやコンソメにも塩分が含まれるので、注意する)

キャベツなどの葉物野菜は、加熱することでカサも減るので生よりたくさん食べられます。

およそ190gの野菜がとれます。

~学校教育課から保護者のみなさまへ~
ご負担いただく給食費は、給食用の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大事なものです。よろしくお祈りします。