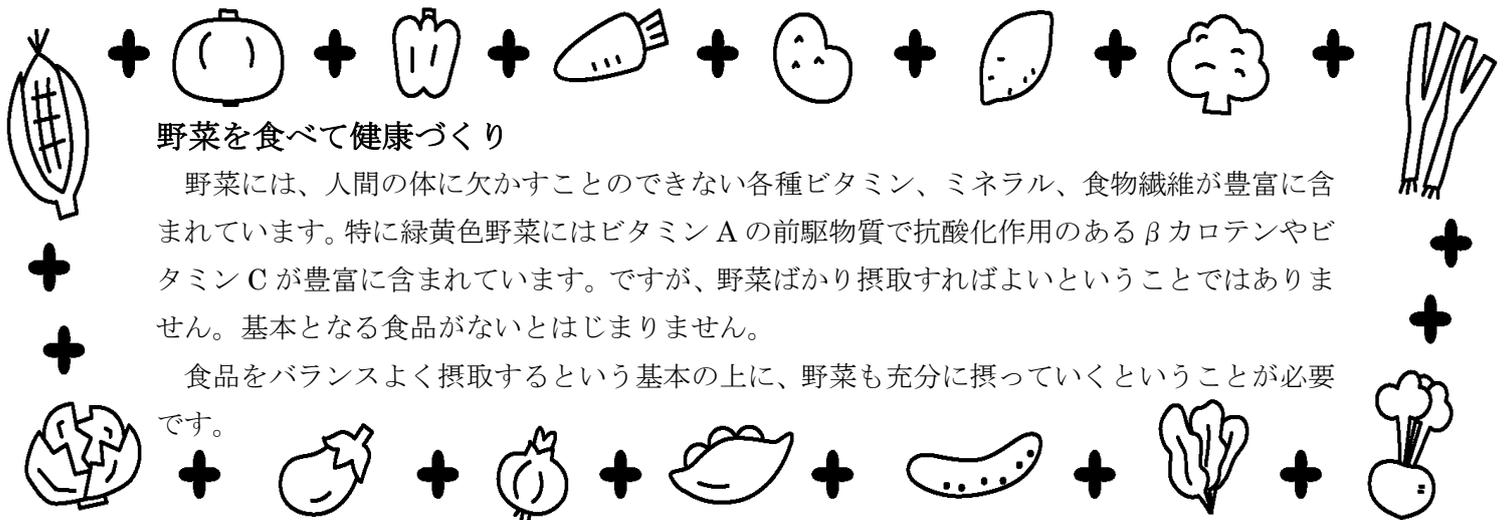


# 給食だより



## 野菜を食べて健康づくり

野菜には、人間の体に欠かすことのできない各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。特に緑黄色野菜にはビタミンAの前駆物質で抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。ですが、野菜ばかり摂取すればよいということではありません。基本となる食品がないとはじまりません。

食品をバランスよく摂取するという基本の上に、野菜も十分に摂っていくということが必要です。

## 野菜1日350g食べましょうというけれど

生野菜だけが野菜と思っていると、とても食べられる量ではありません。野菜料理はできるだけ加熱調理して食べるものです。

生は夏場の季節限定にしてみるのも一つの案です。冬野菜は煮たり茹でたり炒めたりして食べるものです。加熱調理すると1皿100~150gは普通の量に感じます。

緑黄色野菜100g + 淡色野菜200g計300gというように、以前は1日300gといわれてきました。

いろいろな背景がいわれませんが、350g相当の野菜成分を含むという飲料が出てきました。それを飲めばよいという勘違いを起こさないようにしましょう。食べることに意味があります。

## 旬の野菜を食べよう

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。

つまり、旬の野菜を摂取することは、とても理に適っていることなのです。

旬の野菜からパワーをもらって、毎日元気に過ごしましょう。



作ってみよう！！今月は『切干大根と里芋の煮物』をご紹介します。

### 《材料》

- ・豚バラ肉 100g
- ・油揚げ 4枚
- ・はんぺん 2枚
- ・さといも 8個
- ・にんじん 1本
- ・切干大根 50g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・だしの素 適量
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 適量

### 《作り方》

- ① 切干大根は戻しておく。
- ② にんじんはさいの目に、さといも、油揚げ、はんぺんは適当な大きさに切る。
- ③ 油をしいた鍋で豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら野菜と水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 砂糖、しょうゆ、だしの素で味付けをしたらできあがり。