

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和4年9月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

## 野菜料理をプラス1皿食べよう!

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物せんいなど積極的に摂りたい栄養素がたくさん含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜を食べることを目標としていますが、実際福知山市では、20代～40代で不足しています。子どもの頃から毎日野菜を食べることを習慣にし、野菜の摂取量を増やしていきましょう。

2学期は野菜を使ったレシピをおたよりで紹介しします。ぜひ家族みんなで野菜を食べるきっかけにしてください。

## たとえば、こんなものでプラス1皿...

### 《おひたし》

ほうれん草や小松菜を茹でて、めんつゆをかけるだけ。

### 《ナムル》

にんじんともやしを電子レンジで加熱して、ごま油、しょうゆで味付け。

### 《みそ汁》

いつもの具材に1～2種類プラスして、真珠山のみそ汁に。

小皿1皿分の野菜料理を70g程度だと考えると、あと1皿プラスするだけで野菜の摂取量をあげることができます。いつもの食事に「プラス1皿」の野菜料理を意識してみましよう。

## 野菜には、こんな効果が...!

### 《肌をじょうぶにする》

野菜にたくさん含まれているビタミンAやビタミンCが肌をじょうぶにしてくれます。



### 《便秘を予防する》

食物せんいがおなかの中を掃除して、便秘を予防してくれます。



### 《高血圧を予防する》

野菜に含まれるカリウムが余分な塩分を体の外に出して、高血圧を予防してくれます。



### ～ポイント～

加熱することで「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べることができます。

## 夏野菜と豚肉の和風だれかけ

【材料】：2人前

・ぶた肉薄切り	120g	☆酢	大さじ2
・でん粉	大さじ1	☆淡口しょうゆ	小さじ2
・なす	2個	☆砂糖	小さじ2
・ピーマン	3個	☆梅干し	1/2個
・サラダ油	大さじ2	☆おろししょうが	小さじ2
・青じそ	4枚		



【作り方】：所要時間30分

1. ぶた肉は一口大に切り、でん粉を薄くまぶし、余分な粉を落とす。
2. 鍋に湯を沸かし、グラグラしている中に1を入れて茹で、ザルにあげてそのまま水気をきる。
3. なすはヘタを落とし、縦に4つ割りにして、皮に斜めの切り込みを入れる。ピーマンは縦に4つ割りにして、ヘタと種をとる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3を焼き色がつくまで返しながら焼く。
5. 梅干しは種をとり細かくたたき、☆の調味料を合わせる。
6. 器にぶた肉となす、ピーマンを盛り、5をかけてせん切りにした青じそをのせる。

## ～ピーマンの知っ得情報～

### ○ピーマンの旬はいつ?

ピーマンは1年中安定して食べることができますが、6月～9月頃が収穫量も多く、安くて1番おいしい時期です。

### ○おいしいピーマンの選び方は?

皮にツヤがあって色鮮やかなもの、肩が盛り上がっていて、肉厚で弾力があり、ふっくらとしているものがおすすめです。



～夏に美味しいなすやピーマンを使ったレシピを、おうちでもぜひ試してみてください～

協力：福知山市役所健康医療課