

食育だより

下野市立南河内中学校 平成30年度10月号

☆ 10月はとちぎ食育推進月間です ☆

～できることからはじめてみよう～

栃木県では健全な食生活の推進として、10月をとちぎ食育推進月間にしています。

県内の様々なところで、食育に関するイベントが多く行われています。

去年は、スポーツなどの活動を通して食育を知らせ、健全な食生活の推進を図るために実践すべきことを「お・に・ぎ・り」の頭文字で表した「食べて強くなろう！の合い言葉」をキャッチフレーズに実践されました。



お

おはようしっかり朝ご飯

一日の中で、朝食を食べてからの活動が一番長いので、朝食が一番大切です。

に

にこにこなんでもおいしく食べて

色々な種類の食べ物を食べれば、しっかりした体をつくり、体調を整えられます。

ぎ

逆転できる底力

ご飯（炭水化物）は体のエネルギー源。スタミナ切れにならないよう、しっかり食べましょう。

り

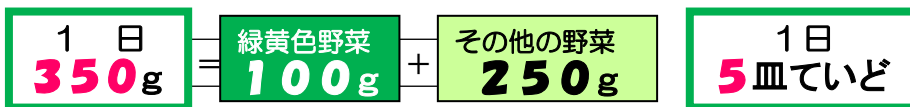
理想のフレーでVサイン

食の大切さについて、自分で考え行動することで、理想に近づくよう頑張りましょう。

今年度は「**野菜を食べよう！**」を重点テーマにしています。

野菜を多く食べ、健康に関する働きを知り、その多彩な魅力を楽しむことを目的です。

野菜の目標量



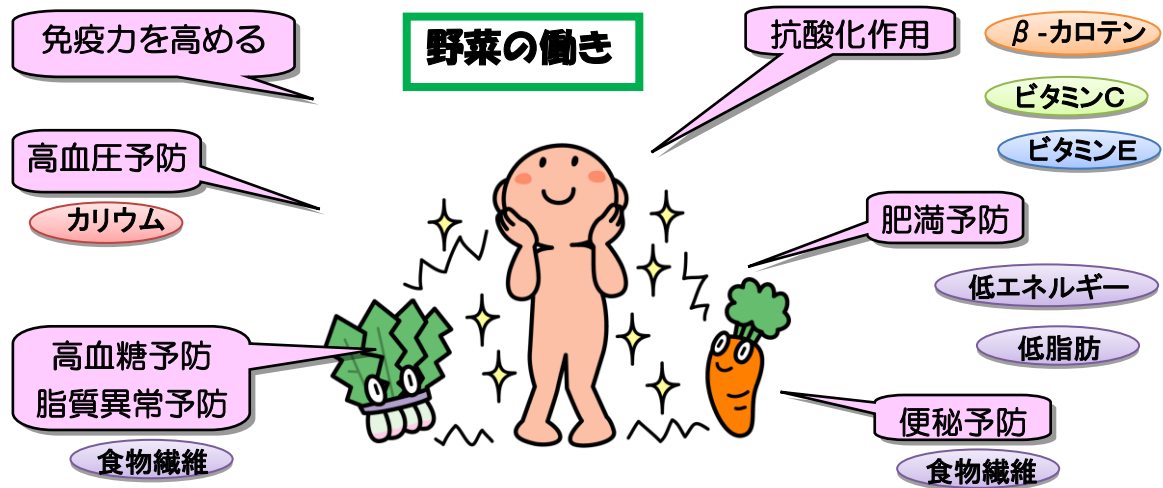
サラダ以外にも、汁物やゆでて和え物にすると食べやすくなります。これからの時期は、なべ物もおすすめです。

なべ物は、白菜やねぎなど冬が旬の野菜をたくさんとることができ、また、大根おろしをつけたり、ゆずをしぼったりしても、おいしくなります。

冬の野菜は、体を温めて、新陳代謝を活発にしてくれます。

なべ物には欠かせない野菜の1つであるねぎの独特のにおいの成分には、血行を良くして体を温める働きがあります。ねぎの緑色の部分には、粘膜を丈夫にし、かぜを予防する効果があります。昔から、かぜをひきはじめたらねぎを食べると良いと言われています。また、ねぎやしょうがに片栗粉などでとろみをつけたものが、体を温めるとも言われています。また、とろみをつけると、冷めにくくなります。

しゃぶしゃぶや水炊きなどに使う大根おろしは、風味を良くするほかに、ガンの予防にも効果があります。ジアスターゼという酵素が毒消しの役目をします。ゆずは体を温め、美肌や疲労回復の効果があります。色々な種類の野菜やそのほかの食材を食べることで、栄養バランスもよくなります。コンソメ味のスープをたくさん作っておき、次の日にはトマトの水煮缶詰を加えて、トマトスープ。さらに次の日はカレー粉を入れて、トマトカレースープなどアレンジをしてみてもいいですね。



野菜にはそれぞれの効果があります。一種類の野菜をたくさん食べるのではなく、色々な種類を食べるようにしましょう。

野菜の旬

冬の野菜は体を温めてくれますが、秋が旬の野菜は夏の疲れを取ってくれ、夏が旬の野菜は体を冷やし、水分補給をするなど、旬の野菜はそれぞれ季節にあった働きをしてくれます。



ほうれん草は旬の時期（11月～2月）とそれ以外ではビタミンCは約3倍の差があります。トマトはβ-カロテンが約2倍違うという検査結果があります。

ぜひ旬のおいしさを味わってください。

旬の季節ではなくても缶詰や冷凍野菜などを上手に利用して、料理してください。

☆トマトとベーコンのスープ

材料（一人分）

- ・サラダ油 1g
- ・ベーコン 12g
- ・玉ねぎ 30g
- ・にんじん 12g
- ・キャベツ 25g
- ・トマト水煮缶詰 50g
- ・水 90cc
- ・顆粒コンソメ 0.8g
- ・コーン 10g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・乾燥パセリ 少々

作り方

- ①玉ねぎはスライス、キャベツ・にんじんは短冊切りに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ④キャベツを軽く炒めたら、水・トマトの水煮・両魅了を入れて煮る。
- ⑤コーン・乾燥パセリを入れて味を整える。