

8月 めざせ、やさいはかせ!!

保護者の皆様へ

野菜をどの位摂取することが望ましいかご存知ですか？健康日本 21（第二次）では、野菜を1日に350g以上取ることが推奨されています。しかし、実際の摂取量の平均は288.2g（H29年国民健康・栄養調査）と大きく不足しているのです。

野菜には大きく3つの働きがあります。ビタミン、ミネラルなど「一次(栄養)機能」、彩りや香りなどの「二次(感覚・嗜好)機能」、抗酸化力や、免疫力工場などの健康維持効果が期待されるフィトケミカルなどの「三次(生体調節)機能」を持つ野菜は、いずれも他の食品やサプリメントでは代用できず、食生活には欠かせないものです。なかでも、旬の野菜は栄養価が高く、値段も安く、味もおいしいメリットがあります。

皆さんは夏バテになっていませんか？夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンする夏バテ防止効果もあります。いま日本の市場に出荷されている野菜は推定130~150種類。季節ごとのバラエティに富んだ野菜を楽しんでみましょう。お子様と一緒にお店を訪れてみるのもいいですね！

「きょうやさい」ってしてる？

きょうとふないでそだてられたおやさいのこと。1000ねんいじょうまえからあるんだよ。こんかいしょうかいするのは5ひんもく。ぜんぶで37ひんもくあるからほかにもさがしてみてね。

参考 HP URL : <https://www/pref.kyoto.jp>



くじょうねぎ→

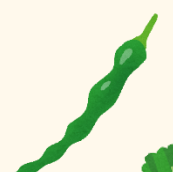
↑きんときにんじん



かもなす→



ふしみとうがらし→








しょうごいんだいこん→



なつやさいクイズ

同じお野菜を線で結んでみよう！！



- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 |  | あ. きるとほしがた☆ねばねばしているよ！ |
| 2 |  | い. ぼこぼこしたかたち。すこしにがいよ。 |
| 3 |  | う. あかいろでまるいよ。あかいろはりこぴんのいろ！ |
| 4 |  | え. きいろのみをたべるよ。
しろいひげにつつまれているよ！ |
| 5 |  | お. そとはむらさき、なかはしろいろだよ。 |

夏野菜ドライカレー

辛さはお好みで調整してね！



材料(4人分)

- 豚ひき肉 200g ◆水 100cc
- なす 中4個 ◆コンソメ(顆粒)小2
- 玉ねぎ 1こ ◆ソース 大2
- ピーマン 2こ ◆ケチャップ 大3
- トマト 中1個
- コーン 1缶
- にんにく(みじん切り) 1かけ
- 生姜(みじん切り) 1かけ
- オリーブオイル 大2
- 塩・胡椒 適量
- カレー粉 大1

方法

1. 玉ねぎ、ピーマンをみじん切り、トマトはざく切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルをいれ、にんにく、生姜を炒める。ひき肉をくわえてほぐしながら炒め、玉ねぎも加えて軽く炒め、火を止める。
3. なすを1cm角に切り、2にくわえ、塩・胡椒を振り、しんなりとするまで炒める。
4. カレー粉を入れて加え、◆を入れて混ぜながら炒め煮にする。
5. 最後にピーマン、トマト、コーンを炒め合わせ味を調整して完成！



お肉は合いびき肉でも大丈夫！具材にきのこや大豆をいれたり、目玉焼きをトッピングしてもおいしいですよ！

くいつのこたえ: 1.う [とまと] 2.あ [おくら] 3.お [なす] 4.い [ゴーヤ] 5.え [とうもろこし]

同志社女子大学 公衆栄養学研究室 まなぴー