



食育通信

みよしっ子!

”毎月19日は食育の日です”

～第1号～
三好郡市栄養教諭
・学校栄養職員部会

徳島県は「Stop The 野菜不足」活動に取り組んでいます。しかし、残念なことに、平成25年度に徳島県が実施した食事調査でも、野菜摂取量はあまり増えていませんでした。野菜摂取量アップにつながるよう、今年度もみよしっ子!では、簡単・手軽な野菜料理を紹介していきます。

～毎日350g以上(野菜料理5品以上)を目指して～

徳島の野菜を食べよう!!

野菜料理もう一品運動



徳島県民の野菜摂取量が、国の目標量に対して、100g以上不足しています。徳島県では、野菜摂取量不足を解消するために、県産野菜をたっぷり使った野菜料理をもう一品多く食べようという運動を行っています。

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれています!

ビタミン: ビタミンAやビタミンCが含まれています。

ミネラル: 野菜に含まれるミネラルの代表としてカリウム(K)があります。

カリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に出す手助けをします。

食物繊維: 野菜は食物繊維の代表的な供給源です。



★旬の野菜レシピ!

今回は、アスパラガスを紹介します。アスパラガスは、春から初夏に旬を迎える野菜です。日本では、グリーンアスパラガスが多く食べられています。

アスパラガスには、疲労回復やスタミナ増強に効果があると言われている「アスパラギン酸」という成分が含まれています。また、含まれているビタミン類が茹でてでも流失しにくいという特徴もあります。

茹でて、サラダやソテーに!串カツや天ぷらも美味しいですよ!!

アスパラガスのトマトソースグラタン

材料(4人分)	
アスパラガス	12本
トマトソース	適量
ピザ用チーズ	適量

- ① アスパラガスは食べやすい大きさに切る。電子レンジで1分ほど加熱しておく。
- ② 耐熱皿に、アスパラガスを並べ、トマトソースとピザ用チーズをかける。
- ③ トースターで、5分ほど(チーズにこんがり焦げ目がつくくらいまで)加熱して、できあがり!!



次回はおいしい夏野菜をたっぷり使った簡単レシピを紹介します!

※アスパラガスの名前の由来

ギリシャ語で新芽を意味する言葉

