



食育通信

みよしっ子!

”毎月19日は食育の日です”

～第4号～

三好郡市栄養教諭・

学校栄養職員部会

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。野菜をしっかり食べて、元気なからだ作りをしましょう。

☆よくかんで食べよう！秋のかみかみレシピ☆

11月8日は、語呂あわせで『いい歯の日』といわれています。そこで今回は、秋が旬のさつまいもを使った“かみかみレシピ”をご紹介します。

食物繊維たっぷり！さつまいものきんぴら♪

材料（4人分）

さつまいも	大1本
にんじん	1/4本
ごぼう	100g
ごま	適量
ごま油	大さじ1
<調味料>	
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1.1/2



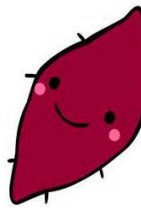
きんぴらにすることでシャキッとした歯ごたえが楽しめる、さつまいも、ごぼう、にんじんは、どれも食物繊維の多い野菜で、よくかむことで口の中をきれいに掃除する働きがあります。また、にんじんに豊富に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質を丈夫にしてくれます。

歯によい食べ物を食べて、一口30回を目安にゆっくりとよくかむ習慣を身につけましょう！

<作り方>

- ①さつまいもとごぼうは皮をむき、拍子切りにして別々に水にさらしておく。
- ②にんじんも同じように、拍子切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ごぼう、にんじん、さつまいもの順に炒める。軽く火が通ったら、調味料を全て加える。
- ⑤ふたをして2～3分弱火にかけ、ふたを開けて中火にして水分がなくなるまで炒める。
- ⑥火を止めて、最後にごまをからめる。

素材の味を生かした薄味です。調味料の量をお好みで調節してください。煮詰めて水気を飛ばすことで、照りがでて、見た目もおいしく仕上がります♪



さつまいもは、食物繊維だけでなく、ビタミンCも豊富な優れた食材です。特に、旬をむかえた今のさつまいもは、しっかりと甘みがあっておやつにもぴったりです。旬の野菜は、大量に流通するため価格も安く、自然の恵みを存分に受けて育つので、栄養価が高く、味が良いのが特徴です。秋から冬にかけて、これからは白菜や大根などが出回ります。旬のおいしい野菜を、ぜひ味わってくださいね。

