



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。

★ご存知ですか? 1日の野菜摂取目標量

1日に食べる野菜の目標量をご存知ですか? 緑黄色野菜（色の濃い野菜）が120g以上、その他の野菜が230g以上で、合計350g以上です。野菜といってもそれぞれに違った栄養素が含まれています。いろいろな野菜を組み合わせる食べることが大切です。



★野菜を毎日350gとるコツ★

①火を通して食べる

煮る・蒸す・炒めるなど火を通すと、カサが減って、たくさんの量が食べられます。

②朝食に野菜をプラス

昼と夕の2食で、350gの野菜をとることは難しいので、1日3食にし、毎食1～2皿の野菜料理を食べましょう。

★旬の野菜レシピ!

今回は、旬のたまねぎとキャベツを使ったマリネをご紹介します。洗ったり皮をむいたり、野菜の処理にはなにかと手間がかかります。時間のある日に野菜をたっぷり使った常備菜を準備しておく、手軽に1品増やせて効率的です。マリネの日持ちは冷蔵庫で3～4日くらいです。

たまねぎとキャベツの簡単マリネ



材料（4人分）

たまねぎ	1/2こ
キャベツ	1/6こ
にんじん	1/4こ
ハム	4枚
塩（塩もみ用）	少々
マリネ液	
すし酢	大さじ3
油	大さじ1
こしょう	少々

- ① たまねぎをうすくスライスして水にさらし、キャベツは1cm程度のざく切りにする。
- ② にんじんは千切りにして塩をもみこみ、しんなりしたら水洗いする。ハムは短冊切りにする。
- ③ 野菜の水気をしぼって耐熱皿にうつし、レンジで500w1分加熱する（キャベツが少ししんなりするくらい）。
- ④ 野菜とハムをビニル袋に入れ、合わせたマリネ液を加えてもみこむ。冷蔵庫で1時間以上置けばできあがり。



手に入れば、ぜひ新たまねぎや春キャベツで! その場合、レンジ加熱は必要ありません。すし酢がご家庭にない場合は酢大さじ3、砂糖大さじ2、塩小さじ1を合わせてレンジで砂糖が溶けるくらいに加熱してください。レモンやすだちのしぼり汁を加えても風味豊かです。