



食育通信

みよしっ子!

”毎月19日は食育の日です”

～平成28年度第1号～

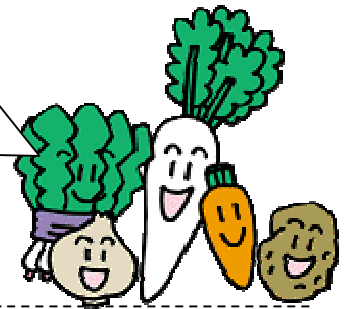
三好郡市栄養教諭

・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。8月31日の「野菜の日」を含む1週間を独自に「とくしま野菜週間」と定め、集中的な普及啓発を行っています。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

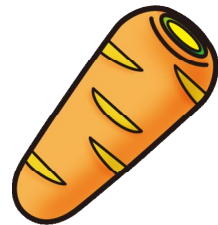
煮る・蒸す・炒めるなど火を通すと, カサが減って, たくさんの量が食べられます。

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!

にんじんは, 春から初夏にかけて旬を迎えます。徳島県は, この春にんじんの生産量が日本一です。β-カロテンを豊富に含み, 栄養満点です。油とっしょに調理することで, β-カロテンの吸収力があがります。



にんじんしいしい

材料(2人分)

にんじん	1本
ツナ缶	1缶
卵	1ヶ
めんつゆ	小さじ1

- ① にんじんは皮をむき, ピーラーでささがきにする。ツナ缶は油を切っておく。
- ② フライパンにツナ缶の油を少々ひき, ①のにんじんを炒める。少ししんなりしてきたら, ツナ缶を入れる。
- ③ 溶いておいた卵を, ②に加え, 炒める。
- ④ めんつゆを入れて軽く混ぜて出来上がり。

※「しりしり」とは, 沖縄の方言で「せん切り」という意味です。



にんじんに多く含まれるβ-カロテンは, 皮のすぐ内側に多く含まれています。皮をなるべく薄くむくようにするか, 皮ごと料理したほうが効果的に栄養をとることが出来ます。

ツナ缶の代わりに, 豚肉や豆腐でもおいしく作ることが出来ます。ぜひお試しあれ!

