



食育だより

8月号

令和2年8月 流山市立南流山中学校
流山市立南部中学校

1学期間、給食にご協力いただき、ありがとうございます。いよいよ夏休みが始まります。休み中、生活が不規則にならないように、朝・昼・夕に栄養バランスのとれた食事をし、十分な睡眠をとって生活リズムを整えて、2学期を元気に迎えましょう。

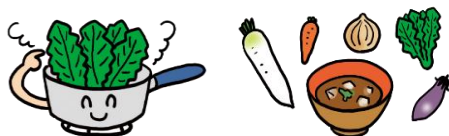
8月31日は、「野菜の日」

8月31日は「野菜の日」です。野菜は1日350g（緑黄色野菜100g、その他の野菜250g）を目標にとることが勧められ、これは生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。おひたしや炒めものなどの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。



加熱して野菜のかさを減らそう！

生野菜のサラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。茹でたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。



朝食を抜くと野菜が不足します！

1日350gの野菜をとるとすると、毎食120gの計算になり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手にのる量が1食分の目安です。朝食で野菜をしっかりとらないと、他の2食で不足分をカバーするのは、大変です。味噌汁を具沢山にするのもよい方法です。

健康を守ることができる！

野菜には、ビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質（ミネラル）、そして食物繊維が多く含まれています。主に体の調子を整え、体の抵抗力を強めてくれます。



季節を感じるができる！

食卓や店頭に並ぶ野菜から、季節の移り変わりが感じとれます。出盛りの時期を「旬」といい、「旬」の野菜には、その季節に体が必要とする栄養素もたくさん含まれています。



チェック☑してみよう!!

野菜をきちんととれているかな？

- ☐ 朝ごはんは、必ず食べる
 - ☐ 毎食、野菜のおかずを食べている
 - ☐ 野菜はサラダ（生野菜）だけに限らずいろいろな料理で食べている
 - ☐ 主菜（肉、魚など）に野菜をいつも添えている
 - ☐ 1日5～7種類の野菜を食べている
 - ☐ 給食では、野菜を残さない
- ☐ に4つ以上、✓チェックがつくといいですね。



夏休み家族のためにごはんを作ろう！

夏休みや時間がある時に、いろいろな料理を作って、レパートリーを増やしていきましょう。

【手順】

- ① 家族の好みをチェックして、朝・昼・夕のうち、どのごはんを作るのか考える。
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる。
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う。
- ④ 実際に調理する。作る順番などを考えて段取りよく進むようにする。
- ⑤ 美味しそうに盛り付けをする。



おすすめレシピ

じゃことピーマンの炒め物

【材料】2人分

ピーマン：5個、ちりめんじゃこ：30g
醤油：小さじ1、みりん：小さじ1、ごま油：小さじ1
（お好みで）白いりごまや一味唐辛子をいれてもOK！

【作り方】

- ① ピーマンは、種を取り、5mm幅のせん切りにする。
- ② ごま油を熱し、ピーマンとちりめんじゃこを入れて炒める
- ③ ピーマンがしんなりしたら、②に醤油とみりんを加えて、炒める

【ポイント】

ピーマンは、夏が旬です。ピーマンには、カロテンやビタミンCなど体にとって大切な栄養素がたっぷりで、「野菜の優等生」とも呼ばれています。



旬の野菜は、
おいしくて栄養
満点。
ピーマン食べて、
ハッピーマンに
なろう！