



# 食育だより 9月号

## 朝ごはんには野菜を食べよう！

1日の野菜摂取目標量は、350g（小学生300g）以上です。「令和元年国民健康・栄養調査報告」によると、野菜摂取量の平均は約280gであり、目標量よりも約70g不足しています。野菜には、体の免疫を高めて生活習慣病やがんなどの病気を予防する効果のある、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。子どもたちが毎日健康で過ごし、将来病気になるために、朝ごはんでも野菜を食べる習慣にしましょう。

### 《朝ごはんでは野菜を食べるための工夫》

#### ○前の日に下準備する。

野菜を刻んだり、ゆでたりして保存すると、手軽に使えます。刻んだねぎや小松菜、にんじんなどは袋に入れて冷凍して保存することができます。市販の冷凍野菜を利用してもよいでしょう。



#### ○作り置き、常備菜を用意する。

野菜に火を通すとかさが減り、たくさん食べられるようになります。汁物や煮物、炒め物やあえ物などを多めに作っておくとよいでしょう。冷凍保存もできます。



#### ○電子レンジを活用する。

火の通りにくい野菜の加熱や、乾物を戻すときの調理時間の短縮になります。温野菜も簡単に作ることができます。

#### ○そのまま食べられる野菜を利用する。

トマト、きゅうり、レタスなどの生野菜や、コーン缶などを準備しておくといよいでしょう。



## メニュー紹介

～ 材 料（4人分）～

- 豚こま肉・・・・・・・・・・150g
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- おろししょうが・・・・・・・・小さじ1/2
- おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1/2
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・140g
- にんじん・・・・・・・・・・30g
- 白菜キムチ・・・・・・・・・・40g
- にら・・・・・・・・・・10g
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1弱
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
- 鶏ガラだしの素・・・・・・・・小さじ1/3
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1/2

### 「豚肉のスタミナ炒め」

疲労回復効果のあるビタミン B1 を豊富に含んだ豚肉に、しょうがとにんにく、キムチを加えることで免疫力がアップします。キムチは炒めると、さらにうま味もアップします。

～ 作り方 ～

- ① 豚肉は A をもみこみ、下味をつけておく。
- ② 玉ねぎはうす切り、にんじんは細切り、にらは3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒め、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 白菜キムチと B を入れて炒め、にらを入れて仕上げる。

※キャベツやもやし、小松菜など、家にある野菜で作れます。ごはんのにのせて丼にしても、おいしくいただけます。

毎月19日は食育の日「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。