

ねぎまる通信

～毎月19日は「食育の日」～

令和7年(2025年)6月19日

札幌市立新琴似中学校



こんにちは、ねぎまるです。
これからの季節は、北海道産の
新鮮な野菜がどんどん出荷され
ます。とれたての野菜をおいしく
食べましょう！

ねぎまる通信は、北区1ブロックの栄養教諭・栄養士が作成している食育おたよりです。年に数回の発行を予定しております。日々の子育てやご家庭での食事づくりに、少しでもお役に立てれば幸いです。

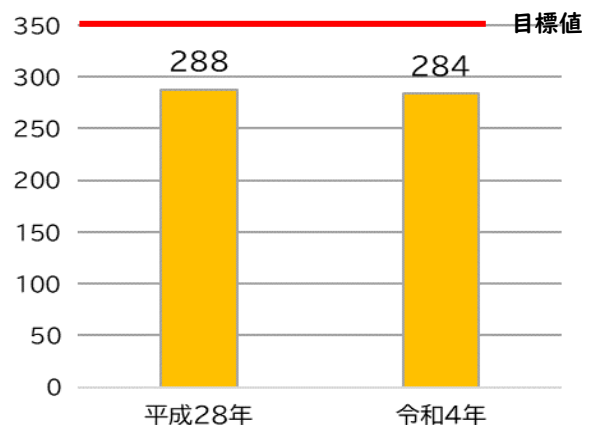
野菜をしっかり食べていますか？

札幌市民の1日当たりの野菜摂取量は全体では284gで、目標値である350gには達しておらず、ほぼ横ばいに推移しています(右図)。

性・年齢別(12歳以上)では男女ともに40歳代の野菜摂取量が最も少なく、70歳以上では多い傾向にあります。

資料：札幌市健康・栄養調査、第4次札幌市食育推進計画

1人当たりの野菜摂取量(20歳以上)
(年次推移)



野菜を1日350g以上継続してとることで、カリウムやビタミン、食物繊維等の摂取が期待でき、栄養バランスが整います。また、満腹感が得られ食べすぎを防ぐ等で適正体重の維持にもつながり生活習慣病の予防が期待できます。特に野菜摂取量が少なく課題が多い若い世代や働く世代を中心に、重点的に取り組む必要があります。

(第4次札幌市食育推進計画より)

野菜で整える ところとからだ

最近、子どもたちの心の健康も大きなテーマになっています。実は、食べ物も心の土台に大きく関わっているのをご存じですか？

特に注目されているのが、腸内環境とメンタルの関係。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、感情やストレスに関係するホルモン(セロトニン)などの多くが腸で作られています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、「脳腸相関」といって腸の不調が脳に伝わってメンタル面にも影響を及ぼすことがあります。

この腸を整えるのに一役買うのが、野菜に含まれる「**食物繊維**」や「**オリゴ糖**」。それらが腸内の善玉菌のエサになって腸内細菌が増えるのを助け、結果としてストレスに強くなる土台作りに役立ちます。

オリゴ糖を多く含む野菜



玉ねぎ、にんにく、ごぼう、トマトなど

食物繊維を多く含む野菜



ごぼう、にんじん、オクラ、かぼちゃなど

野菜をおいしく！

おすすめ給食レシピ

～ごぼうチップサラダ～

【材料 4人分】

ごぼう	100g (1/2 本)
揚げ油	適量
ハム	25g (2 枚)
キャベツ	125g (2 枚)
きゅうり	50g (1/2 本)
ホールコーン	25g (大さじ2)

醤油	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① ごぼうは、さがきにして水にさらし、水気を良く切っておく。揚げ油を用意し、低めの温度の時(150℃)にごぼう入れて少しずつ温度を上げ、カリッとするまで揚げる。
- ② 野菜は、太めのせん切りにしてさっとゆでる。ハムはせん切りにする。
- ③ A の調味料を全部混ぜ合わせてドレッシングを作り、①と②を入れて和える。

* 給食では衛生面を配慮して野菜をゆでています。

* ごぼうを揚げるのが大変な時は、市販のごぼうチップなどを利用すると手軽に楽しむことができます。その場合は味を見て調味料を調節してください。

* 150℃(低温の油)は菜箸を入れて、細かい泡が静かに上がってくる状態です。



～レタス入りミネストローネ～

【材料 4人分】

マカロニ(乾燥)	30g
ベーコン	20g (1 枚)
セロリ	12g (3cm)
玉ねぎ	120g (小1個)
にんじん	40g (1/3 本)
じゃがいも	100g (小1個)

鶏がらスープ 500ml

トマト缶(ダイス)	40g
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

レタス	100g (1/3個)
白ワイン	小さじ 1

【作り方】

- ① ベーコン・じゃがいも・玉ねぎは1cm角切り、にんじんは7mm角切り、レタスは3cm角切り、セロリはうす切りにする。
- ② マカロニはゆでておく。
- ③ ベーコンをから炒りし、セロリ、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④ ③に鶏がらスープ・じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ じゃがいもがある程度やわらかくなったら、トマト缶詰、A の調味料を入れて味をととのえる。
- ⑥ ②のマカロニを入れ、レタス・白ワインを入れて仕上げる。

* 調味料、水分量は適宜調整してください。

* 給食ではシェルマカロニなど小さめのものを使用しています。



レタスは生で食べることが多いと思いますが、スープに入れてもシャキシャキした食感が残ります。色あせないよう、仕上げに入れるのがポイントです。