

もぐもぐ



中央区の
食育マスコット
「モリス」です♪

令和8年7月24日
札幌市立東光小学校
札幌市立中央小学校

野菜をもっとすきになろう！

今年度、「野菜をもっとすきになろう」をテーマに、野菜の栄養や働きについて指導をすすめています。野菜には健康づくりや美容に効果がある栄養がたくさんふくまれています。毎日の給食や家庭で野菜を「食べて学び」、もっとすきになってほしいと願っています。

野菜のパワー

野菜を食べると体にいいことがいっぱい！

病気から守る



野菜にふくまれる^{ベータ}βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮ふや粘膜の健康を保つために働きます。また、カリウムは体内の余分なナトリウムを排出し高血圧を予防します。

βカロテンの多い野菜
にんじん、ほうれん草
カリウムの多い野菜
かぼちゃ、さつまいも等

お肌を美しく☆



ビタミンいっぱいの野菜は美肌作りにも効果を発揮します。肌をうるおすコラーゲンの生成に関係するビタミンCや細胞の老化を防ぐリコピンなどは健康で美しい肌を保つのに欠かせない栄養素です。

ビタミンCの多い野菜
ブロッコリー、パプリカ
リコピンの多い野菜
トマト等

お腹の中を掃除



野菜には不溶性食物せんいが多く含まれています。不溶性食物せんいは、水分を吸収して膨らみ、便の体積を増やして排便をスムーズにするので便秘予防に効果があります。

食物せんいの多い野菜
ごぼう、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー等

野菜はゆでたり、炒めたりして加熱することでかさが減るので、生で食べるよりたくさんの量を食べることができます！



札幌市では、8月1日～31日を「野菜摂取強化月間」としています。1日に350g以上の野菜を取ることを目標としています。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒めなど朝・昼・晩ごはんの3回で食べると上手にとることができます。

夏場はたくさんの北海道の野菜が旬を迎えます。旬の野菜は、栄養がたっぷりで甘みやうま味が増していますので、お子様と一緒に旬の野菜を使った料理にチャレンジするのもいいですね。



野菜だいすき！夏休みのおやつにおすすめ♪

キャロットゼリー

にんじんのオレンジ色が
美しい人気のゼリーです。



<材料と分量 4～6個分>

にんじん	100g
砂糖	25g
水	適量
オレンジジュース	150ml
粉寒天	3g
砂糖	25g
水	200ml

< 作り方 >

- ① にんじんは煮えやすい大きさに切り、ひたひたの水で煮る。やわらかくなったら砂糖を加えて煮て、ミキサーにかける。
- ② 粉寒天と水を鍋に入れ、よく混ぜ火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして、2～3分煮立たせてから砂糖を入れる。
- ④ あら熱をとってから、オレンジジュースと①を混ぜて型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

ほうれん草蒸しパン

鮮やかなほうれん草の緑色が
きれいな蒸しパンです。



<材料と分量 4個分>

ほうれん草	60g
小麦粉	60g
ホットケーキミックス	60g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
牛乳	60g
バター	大さじ1
砂糖	大さじ2
アルミカップ	4枚

< 作り方 >

- ① あらかじめバターを湯せんにかけ溶かしておく。卵をかくはんする。
- ② ほうれん草はやわらかくゆでて水気をきり、牛乳でミキサーにかける。
- ③ ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、ホットケーキミックスを入れ混ぜる。
- ④ ③に①と②と砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ アルミカップに④の生地を入れ、強火で15～20分竹串で刺して生地がつかなくなるまで蒸す。

学校給食で提供している野菜を使ったメニューのレシピを掲載しました。
夏休みのおやつにお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

