



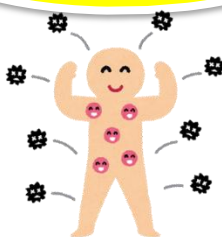
## 野菜をもっとすきになろう！

みなさんは、野菜を意識して食べていますか？ 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。今年度、中央区の小中学校では「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るところです。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思います。

### 野菜のパワー

野菜を食べると、いいこといっぱい！

#### 病気から守る



野菜にふくまれる<sup>ベータ</sup>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。野菜をしっかり食べて生活習慣病を予防しましょう。

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

#### お肌を美しく☆



ビタミンたっぷり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

#### お腹の中を掃除



野菜には食物せんいが多くふくまれています。食物せんいは、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。また、善玉菌を増やすことで、腸内環境を整えてくれます。

食物せんいの多い野菜  
ごぼう、えだまめ、さつまいも  
きのこ類



野菜をゆでたり、炒めたりして加熱することでかさが減り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が、まだまだ不足している人が多い状況です。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ています。旬の野菜は、栄養がたっぷりで甘みやうま味が増しているのอร่อยいす。ぜひ、野菜を使ってお家で料理に挑戦してみましょう。

## 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。

★にんじんが苦手な人でも無理なく食べられるデザートです。

### 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分蒸してできあがり。

★好んで甘納豆を加えてもおいしいです。

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？

