

食育通信 第2号



豊平区キャラクター こりん・めーたん

豊平区の小中学校の栄養教諭から年 4 回食育通信を発行いたします。食事の重要性や給食レシピなど、食に関する情報を発信しますので、健康づくりにご活用ください。

令和6年7月19日発行
豊平ブロック栄養教諭

8月は 野菜摂取強化月間 です！

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、様々な栄養素が豊富に含まれ、免疫力を高めたり、体の調子をととのえたり、健康を維持するのに必要不可欠な食品です。

目標は1日 350g以上 料理にすると5皿

令和4年札幌市健康・栄養調査結果によると、野菜摂取量の平均は、男性 289g、女性 280gで、約 70g（野菜料理 1 皿程度）不足していることがわかりました。目安（皿数）は、小鉢（小皿）の野菜料理を1皿分（約70g）、大皿の野菜料理を2皿分と数え、組み合わせて1日5皿以上を目標としています。

<1皿分>



サラダ



おひたし



きんぴら



野菜の煮物

<2皿分>



野菜炒めなどの大皿料理



野菜たっぷりカレー

加熱して食べよう

生野菜だけでなく、焼く、蒸す、ゆでるなど加熱すると、かさが減って量を食べやすくなります。



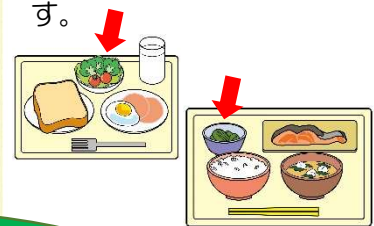
肉・魚・卵料理に野菜の付け合わせを増やそう

主菜（肉・魚・卵料理）の倍量の副菜（野菜料理）を食べましょう。



毎食野菜を食べよう

朝食にも野菜を取り入れることで、一日の摂取量を増やすことができます。



野菜をたくさん食べるコツ

旬の野菜を取り入れよう

旬の野菜は、味が良く、栄養価も高く、他の時期と比較すると手頃な価格で手に入ります。



コンビニ野菜も

活用しよう

忙しいときや時間がないときは、カット野菜や総菜も活用しましょう。



外食では野菜の多い

料理を選ぼう

定食、中華丼、野菜ラーメンなどはおすすめです。野菜の少ない料理にはサラダなどを組み合わせで食べましょう。





夏におすすめ！かんたん給食レシピ



ナムル

子どもたちに人気の韓国の野菜料理「ナムル」。特製のねぎたれがおいしさのヒミツ！

<材料> (4人分)

ハム	20g (1枚)
ほうれん草	60g (2株)
もやし	120g (2/3袋)
にんじん	20g (1/6本)

A	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1/3
	酢	小さじ1/2
	しょうが	少々
	にんにく	少々
	長ねぎ	少々
	ごま油	小さじ1/2
	豆板醤	少々
白いりごま	少々	

《作り方》

- ① しょうが・にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにし、Aの調味料と一っしょに加熱して冷ます。
 - ② ハムはせん切りにする。にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。ほうれん草は2~3cmに切り、ゆでて冷ます。もやしは水からゆでて冷ます。
 - ③ 野菜は水気をきり、ハム・白いりごま・①と混ぜる。
- ※ 給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。小松菜など他の野菜でもおいしくできます！

ひとり 50g の
野菜がとれます。



たたききゅうり

ごま油の風味がおいしい和え物です。簡単に作ることができるので、もう一品ほしい時におすすめです。

<材料> (4人分)

きゅうり	200g (2本)
------	-----------

A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	塩	少々

白いりごま	大さじ1/2
-------	--------

《作り方》

- ① きゅうりは乱切りにし、かるくゆでて水で冷ます。
 - ② 水気を切ったきゅうりをAの調味料で和える。
 - ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。
- ※ きゅうりは、さっとゆでることで味がしみ込みやすくなります。

ひとり 50g の
野菜がとれます。



札幌市学校給食栄養士会のHPにもレシピが掲載されています。ぜひご覧ください。

