



来週 11/13 (火) は野菜おかずの日です！！

健康な体を維持するためには、野菜は1日に350g必要です。給食では350gの1/3にあたる約120gを目安に献立に取り入れており、献立表の右側にも載せています。生徒のみなさんは残りの230gを毎日家で食べられているでしょうか・・・？

今週、1年生が「野菜の働きを知り、しっかり食べよう」という学習をしたところ、朝食に野菜のおかずを食べている人は約半数でした。多くの人が夕食で200g以上の野菜を食べないといけないという結果となりましたが、1食に200g以上食べることはとても難しいことです。朝食にも少しでも野菜のおかずを食べる習慣がつくとよいですね。

この学習や「野菜おかずの日」の経験をもとに、野菜の大切さを知り、食生活を見直す機会にしてもらえたらと思います。

野菜の働き

- 病気やけがをしにくい体をつくる。
- ストレスに強い体をつくる。
- 目の働きをよくする。
- 美しいはだをつくる。
- 腸の中を掃除し、便通をよくする。
- 血液をサラサラにし、生活習慣病を予防する。

学習後の感想

- 今まで思っていたより野菜が体に必要なことがよくわかりました。朝はあまり野菜を食べないけど、少しでも野菜をとろうと思いました。
- 今日の勉強を生かして、ご飯を食べるときに野菜の量を考えながら食べるようにしたい。
- 朝・昼・夜に野菜を食べて健康な体をつくっていきたいです。「野菜おかずの日」の野菜の量は120g！！
- 野菜を食べると腸が肉を食べただけのときよりすごくきれいだったから、やっぱり食べないといけないのかなぁと思いました。
- 自分でおいしくて野菜がたくさん入っている野菜おかずを作りたいと思います。
- 簡単で早くできるものを作りたいです。先パイが上手に作っていたので、お手本として作りたいです。
- 野菜が大っきらいなのですが・・・がんばって食べてみようと思います！好きなものと一緒に食べて・・・

おいしい地元の野菜を使って、こんな料理はいかがでしょう！

「野菜おかずの日」のメニューの参考にしてください。

	ほうれん草 (小松菜) 80g はくさい (キャベツ) 70g 塩昆布 5g ごま 小さじ1/2	<h3>ゆで野菜のいそかあえ</h3> ①ほうれん草 (小松菜) とはくさい (キャベツ) は、たっぷり沸かしたお湯に少量の塩を入れて、色よくゆで、水で冷やす。 ②2cm くらいの長さに切り、手でよく絞ってボールに入れ、塩昆布と、ごまを加えて和える。 ※塩昆布にほどよい塩味が付いているのでしょうゆは不要
	ほうれん草 100g もやし 40g ツナ缶 30g ポン酢 少々 しょうゆ 小さじ1	<h3>ほうれん草のシーチキンあえ</h3> ①ほうれん草・もやしはゆでて、手早く水で冷やす。 ②水気を絞って3cm くらいの長さに切る。 ③②の材料とツナ缶をボールに入れ、少量のポン酢としょうゆであえる。
	小松菜 (ほうれん草) 150g ベーコン 1枚 コーン 大さじ1 (缶詰または冷凍) 油 小さじ1 塩・こしょう 少々	<h3>小松菜 (ほうれん草) のソテー</h3> ①小松菜 (ほうれん草) はゆでて、水で冷やし、3cm の長さに切って軽く絞る。ベーコンは5mm幅に切る。 ②フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、コーン、小松菜 (ほうれん草) を加えて炒め、塩・こしょうで味を整える。
	ごぼう 100g にんじん 40g サラダ油 小さじ1 砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ2 水 大さじ2 いりごま 小さじ1/2	<h3>きんぴらごぼう</h3> ①ごぼうは包丁の背で皮をそぎ、6cm の長さに切る。(斜め切りにしてもよい)。切ったらすぐに水に放し、2回くらい水を替えてアク抜きをする。にんじんもごぼうの太さにあわせて切る。 ②フライパンに油を熱し、ごぼうの水気をきって入れ、少量の水を加えて、中火でしんなりするまで炒め、にんじんを加えて2分～3分炒める。調味料を加え、汁気がなくなるまで混ぜながら炒め、仕上げにごまをふる。(好みで一味唐辛子をふる)