



みなさん7月の献立表を見ましたか？

7月2日(火)は「野菜おかずの日」です。

給食はありますが、野菜のおかずがありません。野菜のおかずだけを持ってきてください。

- 生徒のみなさんが作ってください。(お家の方は作らないでください。)
- 野菜中心のおかずにしてください。(メインは野菜。肉や卵等の使用は少量ならOK。)

(肉やハム、卵などを材料に加えてもかまいません。でも、給食ではかつおのオーロラ煮があります。たんぱく質、脂肪のとりすぎは生活習慣病の原因となりかねませんから、できるだけ少量とし、野菜が中心のおかずにしましょう。難しく考えなくてもいいのです。包丁を持ったことがないという人は・・・、レタスだけのサラダ、トマト1個でもかまいません。野菜が必要だということが分かり、自分で準備することに意義があります。

「朝食大好き、野菜大好き、パワー全開！詫中っ子」

になろう！

食事に野菜が不足しています！

野菜が私たちの体にとって必要であるということは、みんなわかっています。

でも、野菜を少くらい食べなくてもお腹が減って困るわけでも、大きくなれないわけでもありません。すぐに病気になることもありません。しかも、どちらかといえば嫌いな人が多い食材です。また、洗ったり、切ったりと、調理にも手間がかかります。

そのためでしょうか？野菜が十分にとれていない人がたくさんいます。全く食べないわけではないので、とったつもりになっているのかもわかりませんね。

1日に必要な野菜の量は350gです。

野菜不足はガンや動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病の原因になります。また、自分の持つ能力を十分に発揮することもできなくなります。

野菜不足の原因のひとつは朝食です。6月に実施した朝食&生活習慣チェックの結果からも、朝食で全く野菜を食べる習慣のない人や、食べていてもその量が少ない人が多く見られました。また、それに関連して毎朝の排便習慣がない人も多く見られました。(右上のグラフ参照)

そこで、簡単な野菜料理を、自分でも準備できる人になって欲しいという願いから「野菜おかずの日」を設けます。「Myおにぎりの日」も、最初はうまく握れず、時間がかかりました。でも、回数を重ねるごとに、どんどん上手になり、短時間でできるようになってきています。そのことが子どもたちの自信にもつながっています。

保護者の方にとって見守ることは自分で作る以上に大変ですが、長い目で見ていただき、野菜のおかずを子どもたち自身が作れるように、材料選びや作り方のアドバイス等のご支援をお願いいたします。

また、夏野菜もたくさん出回り始め、おいしくなってきました。これを機会にご家庭でも野菜の大切さを見直し、毎日の食事で今まで以上に野菜を取り入れていただきますようお願いいたします。

目標は1日5皿の野菜のおかずを！(1皿分は野菜70g。おひたしやサラダなら小鉢1皿程度です)

朝食に副菜を食べていた日数

7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	0日
40人	21人	25人	34人	26人	35人	39人	116人

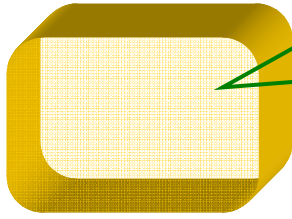
朝の排便回数

7回	6回	5回	4回	3回	2回	1回	0回
92人	27人	23人	24人	42人	31人	26人	75人

<H25年6月 朝食&生活習慣チェック
全校生の集計結果より>

週末に何を作るかを考えておきましょう！

■初級コース(生野菜のサラダ)



生で食べるとおいしい野菜



キャベツ



レタス

トマト・ミニトマト



きゅうり

ドレッシングやマヨネーズは
混ぜずに別容器で！

■中級コース(ゆで野菜・野菜炒め)

ゆで野菜

～土の上のできる野菜のゆで方の基本です～

①たっぷりのお湯を入れ、強火で沸騰させ、塩をひとつまみ入れる。ほうれん草・小松菜は根元から入れる。



②一度しずまった湯がもう一度沸騰してきたら、さいばしで返す。1分くらいいたら、つまんでかたさをみる。



③やわらかくなったら火を止め、水の入ったボールにうつして冷やす。すっかりさめるまで、水をとりかえる。



旬のアスパラガス・オクラなど

野菜炒め

～材料は何でもOK！家にあるものを使おう！！～

① 切り方をそろえる。かたい野菜は薄めに切る。



②かたい材料から順番に時間差をつけて入れる。



③強火で手早く炒める。炒めすぎない。



④最後に味つけをする。

塩・こしょう味
焼肉のタレ味
しょうゆ味
中華スープを入れた中華味等いろいろな味が楽しめます。

(シャキッと歯ごたえが残る程度に炒めよう！)

キャベツ・にんじん・ピーマン・玉ねぎ・にら・なす・チンゲン菜・もやしなど

■野菜おかずの例



生野菜サラダ



ピーマンとにんじんの炒め物



野菜炒め



ほうれん草の卵とじ
ミニトマト



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう

