

健康なからだをつくる野菜について

みなさん、野菜は好きですか？「ピーマンやトマトが苦手」「給食でも野菜を残してしまう」という人もいると思います。しかし、野菜には、健康な体にするための色々な栄養があります。野菜の働きを学び、好き嫌いせずにバランス良く食事ができるようになりますように！

こんな人はいませんか？

目が疲れやすい・充血する
暗い所でものがよく見えない



ビタミンAが必要！

目の健康を保つ効果があります。

かぼちゃ・にんじん・ほうれん草などの緑黄色野菜

立ちくらみがする



鉄分が必要！

血液をつくるもとになり、貧血を予防します。

小松菜・ほうれん草・サラダ菜など

うんちが出ない



食物繊維が必要！

お腹の調子を整えて排便を促します。

ごぼう・れんこん・さつまいもなど



イライラする



カルシウムが必要！

イライラを抑えたり、骨や歯を丈夫にします。

小松菜・チンゲン菜・切干大根・枝豆など



風邪をひきやすい



ビタミンCが必要！

体の免疫力を高めて風邪を予防します。

ブロッコリー・ピーマン・きゃべつなど

体がだるい・疲れやすい



ビタミンB1が必要！

疲労を回復し、体力をつけます。

枝豆・さやえんどう・アスパラガスなど



野菜を1日にどれくらい食べた方がいいの？

1日 350g 食べましょう！



×5皿



小鉢（70g程度）
5皿分です！

いろいろな野菜を
バランス良く食べよう！

☆調理法の工夫を！

・みじん切りやすりおろしにして

ハンバーグやコロッケなどに

混ぜてみる。

・調味料で好きな味つけにする。

・加熱して食感やにおいを変える。

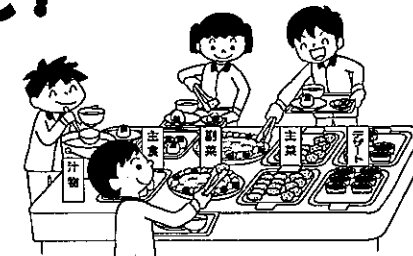
☆新鮮で美味しい野菜を使う！



小学生時代は味覚を形成するのに大切な時期です。野菜とふれあう機会、野菜を食べる機会を増やし、少しずつ慣れていきましょう。

6年生がセレクト給食を行いました！

セレクト給食では、児童が「栄養のバランス」や「自分の体にあった食事量」を考えながら、自分で料理を選び食事をします。今年度も、小学6年生を対象に卒業前の学校給食のよい思い出づくりになるよう、全校で実施しました。普段の給食よりも豪華な料理が大きなテーブルに並び、楽しい雰囲気の中での会食となりました。



6年生からの感想

～セレクト給食や毎日の給食について～

すごく美味しすぎて幸せでした。最高に美味しい料理を作ってくれた給食センターのみなさんに感謝しています。

塩ラーメンがとてもおいしかったです。わらびもちのモチモチがよかったです。チンジャオロースのピーマンが食べられました！

いつもより量が多かったけど美味しかったです。みんなと話して食べたので楽しかったです。好きな食べものが食べられてよかったです。

とても体にいいものばかりで嬉しいです。美味しいものがたくさんあってよかったです。



☆セレクト給食メニュー

主菜（赤）…鶏肉のカレー唐揚げ、ハンバーグデミグラスソース、エビフライ、ぶり大根

主食（黄）…ちらし寿司、こまちゃん炒飯、塩ラーメン、きなこ揚げパン

副菜（緑）…ポテトサラダ、生野菜とハムのサラダ、鶏肉じゃが、チンジャオロース

汁物…豚汁、コーンポタージュ 果物…季節の果物 飲み物…麦茶、りんごジュース、コーヒー牛乳

デザート…手作りフルーツゼリー、手作りプリン、ショコラケーキ、わらび餅

アンケートのご協力ありがとうございました！

苦手な野菜に挑戦！レシピ紹介

◇野菜たっぷりキッシュ

【材料】（4人分）

ほうれん草	100g
ピーマン	1個
にんじん	50g
玉ねぎ	100g
ベーコン	50g
バター	大さじ1
卵	2個
とろけるチーズ	50g
生クリーム	200cc
塩	ひとつまみ
こしょう	ひとつまみ

【作り方】

- ①ほうれん草は2センチ位の長さ、ピーマンは薄くスライス、にんじんは2センチ位の千切り、玉ねぎは薄くスライス、ベーコンは5ミリ幅の千切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、①を入れてしんなりするまで炒めて冷ましておく。
- ③ボールに卵を割り、チーズと生クリーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④③のボールに②を入れて混ぜる。
- ⑤耐熱皿に④を流し入れ、180度に予熱したオーブンで20～25分焼いて完成。（火傷に注意してください！）



耐熱皿の代わりに、18センチ長さのパイ型を使うと、本格的なキッシュが出来上がります！苦手な野菜を入れて美味しく食べましょう！

