

# 食育だより 12月



令和4年12月  
秩父第一中学校共同調理場発行

寒さが厳しくなってきました。食事や睡眠など基本的な生活習慣を整えて、冬を乗り切りましょう。

## もっと 野菜を食べよう！

野菜は1日350gを目標にとることが勧められ、これは生の野菜で両手に3杯くらいの量になります。料理にすると5皿くらいです。野菜は1回の食事で全てとろうと考えず、おひたしや炒めものなどの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

### ●いろいろな種類の野菜を食べよう！

野菜の品目や品種によって、含まれる栄養素の量や種類が様々です。そのため、いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのも良い方法です。



### ●加熱してかさを減らそう！

生野菜のサラダだけでとろうと考えると、量が増えてしまいます。生野菜にこだわりすぎないで、ゆでたり、炒めたり、蒸したりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。



### ●おかずやメイン料理に入れる



肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、鍋のように、野菜をたくさん使った料理にしたりしましょう。

### ●朝ごはんを必ず食べよう！



朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。作り置きできる料理などを、上手に利用しましょう。

### ●野菜を+1皿食べよう！



外食やコンビニでは、野菜料理を1品プラスすると野菜不足を補うことができます。

ブロッコリーの茎だって食べられます！

### 使いきりのすすめ

ブロッコリーは、つぼみの部分だけではなく、茎もナムルやきんぴらなどにして食べることができます。このほかにも、だいこんの皮やしいたけの軸など、食べられるところを無駄なく使いきることで、食品ロスの削減につながります。



### 野菜や果物を食べて 抵抗力をつけよう！



野菜や果物には、「ビタミン」が多く含まれています。その「ビタミン」が抵抗力をつける働きをしています。また、目や皮膚などの健康を保つ働きもして、私たちの体の調子を整えてくれます。



### 作ってみませんか

## 《冬野菜のポトフスープ》

【材料】4人分

ウインナー	100g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	60g
大根	60g
れんこん	30g
にんじん	20g
しょうが	10g
にんにく	5g
コンソメ	4g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	少々
オリーブ油	3g
水	適量

【作り方】

- 1 じゃがいも、大根、れんこん、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし形きりにする。
- 2 なべに、にんにく・しょうが・油を熱し炒める。香りが出たら、固い野菜から炒め、ウインナーと水を加えて煮る。
- 3 野菜が煮えたら味付けをする。

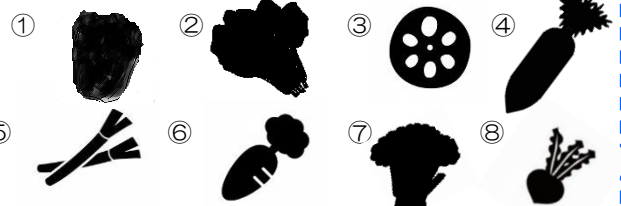
\*かぶや白菜など、お好みの野菜を入れて作ってみてください。ケチャップを入れてもおいしいです。

### 【食育 English】

## Let's take the winter vegetables silhouette quiz!

(冬野菜シルエットクイズに答えましょう。)

### ● Quiz



What's this? (これは何ですか?)

It's a Chinese cabbage. (はくさいです。)

### ● Answer

- ① Chinese Cabbage ② Spinach ③ Lotus Root  
④ Radish ⑤ Leek ⑥ Carrot ⑦ Broccoli ⑧ Turnip