



# 食育だより

練馬区立八坂小学校  
平成26年10月17日

## 早ね☆早おき♡朝ごはん週間 はじまります！

10/20(月)～10/24(金)

★10/27(月)もってきます。



運動会も終わり、秋もだんだんと深まってきています。【食欲の秋】と言われるように、秋はおいしい食べ物が盛りだくさん！新米や魚介、果物などの収穫物も多く、各地で収穫祭なども行われます。食卓に食事が並ぶまでには、たくさんの方々が、日々大変な仕事をしてくださっていること、そして、毎日おいしい食べ物をいただけることは当たり前ではなく、とても有り難いことなのだという感謝の気持ちをいつも忘れずにいたいですね。

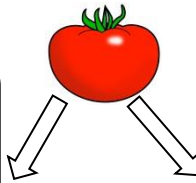
## 子どもが好きな野菜・きれいな野菜

8月31日の『やさいの日』に、ある会社がアンケートをとったところ、このような結果がでました。



### 子どもが最も好きな野菜

- 1位 トマト (25.1%)
- 2位 ジャがいも (8.1%)
- とうもろこし ( " )



### 子どもが最も嫌いな野菜

- 1位 ゴーヤ (14.3%)
- 2位 ピーマン (13.9%)
- 3位 トマト (10%)



「ジャがいも」は、おとな世代だけでなく、子どもにも高い支持を得ています。前年度好きな野菜2位だった「キュウリ」は6位でした。

『嫌いな野菜』の1位は、3年連続「ゴーヤ」でしたが、2位のピーマンとはわずか0.4ポイント差でした。

「トマト」は『好きな野菜』にも『嫌いな野菜』にもランクインしており、好き嫌いが大きくわかれる傾向にあるようです。



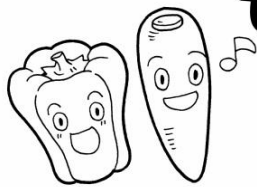
トマトの赤い色はリコピンというカロテノイドの一種です。体内でビタミンAにはなりませんが、すぐれた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きなどがあるといわれています。



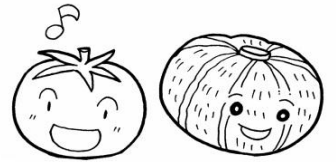
### ピーマンが苦手な人でもOK!

ピーマンの青臭さが苦手な人は、赤や黄色のピーマン(パプリカ)を利用してみませんか？ ビタミンCの量(生・100gあたり)は青ピーマンが76mgに対して、赤ピーマンは170mg、黄ピーマンは150mgも含まれています。生食でも食べやすく効果的にビタミンCを摂取できます。

# もっととりたい!! 緑黄色野菜



現代の食生活は野菜の摂取量が足りないといわれていますが、中でも緑黄色野菜は特に不足がちです。毎日の食生活で積極的にとるようにしましょう。



## どんな野菜があるのかな?



緑黄色野菜とは、100g当たりカロテンが600μg以上含まれている野菜のことをいいます。ただし、トマトやピーマンなど、カロテン量が600μg未満でも日常の摂取頻度が多い野菜も含まれています。

### 注目!

## 緑黄色野菜の成分

### カロテン

緑黄色野菜の定義になっているほど含有量が多い成分です。カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や目・粘膜を健康に保ったり、免疫機能を強化する働きがあります。また、油と一緒にとると吸収率が高まりますので、油炒めなどにするとよいでしょう。

### ビタミンC

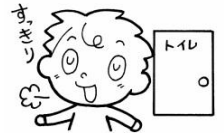
コラーゲンの生成に役立ち、皮膚や粘膜などを強くします。また体の抵抗力を高めるため、かぜをひきにくくなります。

### ミネラル

カルシウムやカリウム・鉄などのミネラルが多く含まれていて、骨の形成や体の機能の調節に役立ちます。

### 食物繊維

便秘や生活習慣病の予防に役立つほか、体内の有害な物質を排出してくれます。



## ♪作ってみましょう♪

### 秋味シチュー

#### ざいりょう(4人ぶん)

とり肉	100g	(食べやすい大きさに切る)
にんにく	少々	(みじん切り)
炒め油	少々	
玉ねぎ	中1こ(150g)	(くし形切り)
にんじん	小1本(80g)	(いちちょう切り)
しめじ	1/2房	(小房に分ける)
さつまいも	小1本(200g)	
ブロッコリー	1/3房(150g)	
バター	20g	
小麦粉	25g	
牛乳	200ml	
ガラスープ	350ml	
しお	小さじ1強	
こしょう	少々	
白ワイン	大さじ1/2	

#### つくいかた

- ① さつまいもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。
  - ② ブロッコリーは小房に分け、沸騰した湯に塩をひとつまみ入れ、色よくゆでる。
  - ③ なべに油をひき、にんにくを入れて香りが出るまで炒めます。鶏肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ・にんじんを炒める。
  - ④ ガラスープ(市販のコンソメを湯で溶かしたものでよい)を注ぎ、さつまいも・しめじの順に加え煮込む。
  - ⑤ 別鍋にバターを溶かし、小麦粉をふり入れ、こがさないように弱火で炒めホワイトルーを作る。
  - ⑥ 手に火が通ったら温めておいた牛乳を注ぐ。一度火を止め、ホワイトルーをだまにならないように少しずつ加え、塩こしょうで味をととのえる。(コンソメを使用した時は塩をひかえる)
  - ⑦ もう一度火をつけ弱火でとろみがつくまで煮込む。最後にゆでたブロッコリーを加える。
- \*さつまいもは煮くずれないように早めに火を止めましょう



### キャロットマフィン

#### ざいりょう(5個分)

にんじん	75g
レモン汁	少々
小麦粉	110g
ベーキングパウダー	5g
たまご	1個
さとう	30g
牛乳	25cc
て	
生クリーム	1個
バター	25g
マドレーヌカップ	5枚

#### つくいかた

- ① にんじんはすりおろしてレモン汁をかけておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③ たまごをとくほくし、さとう・牛乳・生クリーム・1のにんじんを加え混ぜる。
- ④ 2を加え、さっくりと混ぜ、溶かしたバターを加える。
- ⑤ マドレーヌカップに分け入れ、200度のオーブンで15分焼く。

\*蒸し器で蒸してもおいしくつくれます。蒸し時間は15~20分で竹串などをさし

生地が竹串につかなければできあがりです。