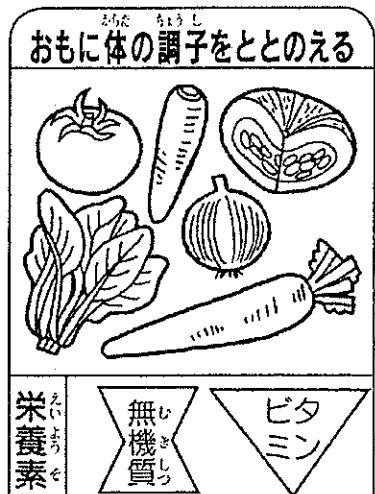
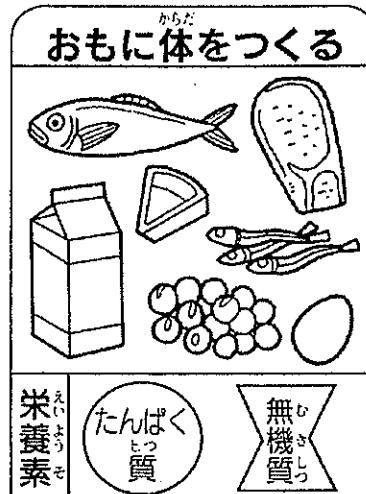


# しょくいくだより

お子さんと一緒に確かめてみましょう

## 5大栄養素と3つのグループの食品の働き



食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。

### 鉄

鉄は、無機質のなかまで、おもに体をつくったり、からだの調子を整えたりしています。

鉄は、血液の成分で、体中に酸素を運ぶ役目をしている「ヘモグロビン」を作る大切な材料です。

鉄不足が続くと、酸素が行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」「めまい」などの貧血症状がおこってしまいます。

### 鉄不足にならないために…

- 鉄分が多い食品を食べましょう。
- 好き嫌いなく、食べましょう。



7月



愛西市教職員会  
栄養教諭・学校栄養職員部会

## 旬の野菜紹介：きゅうり

きゅうりは、今から3000年ほど前のヒマラヤで栽培されていた、とても古くからある野菜です。日本に伝わってからは薬として使われていました。

野菜として使うようになったのは、明治時代になってからです。サラダ、漬物、おひたしとして使いますが、スープに入れたり、炒めてもおいしいです。

ところで、きゅうりを巻いたお寿司を「カッパ巻」と呼ぶのはなぜでしょう。

①きゅうりの姿・形がカッパのように見えるから

②雨ガッパに色が似ているから

③河童の好物だから

河童を水の神様だと考えていた昔の人は、日照りが続いた時にいろいろなものをお供えしていました。きゅうりをお供えした年は雨が降り、豊作だったため、河童はきゅうりが好きだと言われるようになりました。



答えは③

### 作ってみよう！旬の野菜レシピ

#### きゅうりと大根の簡単おひたし

《材料》4人分

- |               |      |             |       |
|---------------|------|-------------|-------|
| • きゅうり        | 2本   | ☆ 薄口しょうゆ・砂糖 | 各小さじ1 |
| • 大根          | 120g | ☆ 醋・ごま油     | 各大さじ1 |
| • かつお節 (けずり節) | 5g   |             |       |

《作り方》

- ① きゅうりは小口切り、大根は2mmのいちょう切りにし、皿に入れてラップをして500Wの電子レンジ2分ほど加熱する。
- ② ☆の調味料を混ぜ合わせて①にかける。
- ③ かつお節を散らす。



★ Eat English ★ watermelon(ウォーターメロン):すいか