

# じょくいくだよい

10月

愛西市教職員会  
栄養教諭・栄養職員部会

お子さんと一緒に確かめてみましょう

みんなさんは野菜をしつかり食べていますか？野菜には、健康を保つために欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含んでいます。野菜が苦手な人は食べられる野菜から挑戦していきましょう。

どうして野菜が必要なの？



## □ ビタミン

皮膚や粘膜を守つばい園が体に入らないようにします。緑黄色野菜にはビタミンA、ビタミンCがたくさん入っています。

## □ ミネラル

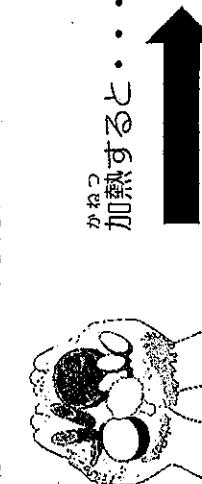
内臓の動きや筋肉の動きをよくしたり、体を成長させたりする。野菜には、カルシウムや鉄分が入っています。

## □ 食物繊維

腸を掃除してうんちをスルーっと出してくれます。肉や魚ばかりだと食物繊維が足りず、うんちが出にくくなってしまいます。

野菜には、ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富。野菜を食べるとたくさんいいことがあります。

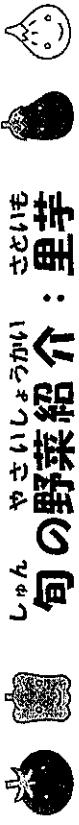
かさを減らして、野菜をたくさん食べましょう！



両手いっぱいの野菜も  
やさしい

やくはん  
約半分になります！

## やさしいしょうがい 里芋



里芋は日本に縄文時代に伝わったとされる歴史のある野菜です。親いもを因みに子いも、孫いももが育つため、豊作や子孫繁栄の象徴とともにされてきました。「里芋」という名前は、山芋が「山」に自然にできるものなのにに対して、「里の畠」で作るのもなので、「里の芋」と呼ばれたことからつきました。昔、日本人は里芋を主食のように食べていて、とても大切にしていました。里芋を大切にする風習から、お月見に、お団子のまかに里芋をお供する地方もあります。

里芋のぬめりは、おほかの調子をよくして、体の湿になるものを取の除いてくれます。

**クイズ**

里芋は、どの部分を食べているでしょう？

①葉

②茎

③根

## 里芋の野菜レシピ

### 里芋のかしーそぼろ煮

《作り方》

- 里芋は皮をむき、粗切りにし、湯少々（分量外）でぬめりをもみ洗いする。こんにゃくはひと口大にちぎり、熱湯でゆでる。
  - パブリカは粗切りにする。
  - 鍋にだし汁と★の調味料、①を入れて火にかける。
  - 沸騰したら豚ひき肉をほぐし入れ、②を加え、蓋をして煮る。再び沸騰したら弱火にして10分程煮る。
- ★みりん  
★しょうが  
★カレー粉 小さじ1 \*カレーの味付けなのでご飯も進みます！



★EatEnglish★ taro (タロウ) : 里芋 クイズの答え: ②茎