

しょくいくだより

9月

愛西市教職員会
栄養教諭部会

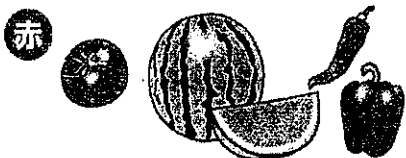


お子さんと一緒に確かめてみましょう

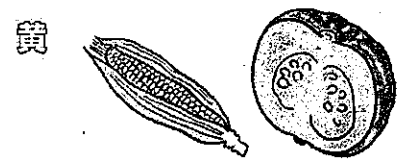
「野菜はあまり好きじゃない。」という声を聞くことがあります。子ども達が野菜に興味をもち、進んで食べられるよう、大人も工夫したいものですね。

カラフル野菜は健康色!

8月31日は「野菜の日」です。野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かにすると、食欲が増すだけでなく健康にもよいことが分かってきました。



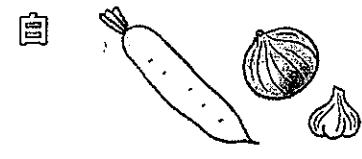
トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。



野菜やくだものの黄色やだいだい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。



なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」とわれている成分です。



大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB₁の働きを助ける硫化アリルが含まれています。



愛知県は、野菜を食べる量がとても少ないの!
体によい野菜をたくさん食べて
元気にすごしましょうね。



旬の野菜紹介

モロヘイヤ



昔、エジプト王が重病になった時、モロヘイヤを食べて回復したことから「王様の野菜」と言われています。

モロヘイヤは夏の暑さに強く、新しい葉をどんどん増やしていきます。葉を刻んだり熱を加えたりすると、ネバネバが出てきます。このネバネバには胃や消化器の粘膜を保護する働きがあると言われています。カロテンやミネラル、食物繊維などをたくさん含んでいて、免疫力を高める効果も期待できます。

おもな産地は、群馬県、岐阜県、愛知県です。愛知県では大治町でたくさん栽培されています。あまり日持ちしない野菜なので、できるだけ早く使いきりましょう。



作ってみよう!

旬の野菜レシピ



モロヘイヤスープ

《材料》4人分

- ・モロヘイヤ 葉20枚
- ・コンソメスープ 5カップ
- ・にんにく 2片
- ・オリーブ油 大さじ1
- ☆塩・こしょう 少々

《作り方》

- ① モロヘイヤの葉は、さっとゆでて水にとる。冷めたら水気をきってから細かくする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくをいためる。
- ③ コンソメスープに②を加えて煮立て、①のモロヘイヤを加え、さっと煮る。塩・こしょうで味をととのえる。



* コンソメスープを牛乳に置き換え、コンソメの葉と生クリームを入れると、おいしいミルクスープになります。

★Eat English★mulukhiya(ムルキア) : モロヘイヤ