

# しょくいくだより

11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

## 朝ごはんを食べて元気にすごそう！

### ◎なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんは、眠っていた脳や体を自覚めさせるスイッチを入れる役割があります。朝ごはんを食べると、体中に栄養がいきわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり、1日を元気に活動するための準備ができます。



<p>◎ 脳(頭)のスイッチオン!</p> <p>脳にエネルギーが運ばれて、脳の働きを活発にします。</p>	<p>◎ 体のスイッチオン!</p> <p>体温が上がり、元気に動けるようになります。</p>	<p>◎ おなかのスイッチオン!</p> <p>排便をうながし、お腹がすっきりします。</p>
--	---	---

### 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

<p>ごちそうさまでした</p>	<p>朝、お腹がすくように、夕食は、早めにすませておく。</p>	<p>早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間をつくる。</p>
------------------	----------------------------------	----------------------------------



## 旬の野菜紹介：ごぼう



ごぼうは、平安時代に中国から薬草として日本に伝わったとされています。以前は、ごぼうを食べる文化は日本くらいでしたが、近年は栄養価が認められ、中国や台湾など日本以外の国でも料理に使われるようになりました。

もっとも一般的な品種は「滝野川ごぼう」といって太さは3cmで長さが1mくらいのもので、「堀川ごぼう」はこのごぼうを太くなるように栽培したものです。柔らかくて香りのよい「サラダごぼう」や葉の部分も食べられる「葉ごぼう」などもあります。食物繊維が豊富なので、便秘予防に効果も期待できます。



### 作ってみよう！ 旬の野菜レシピ

#### ごぼうとひじきのピリ辛煮

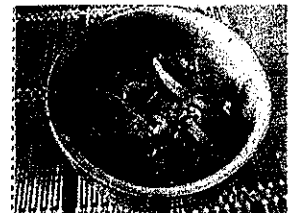
《材料》4人分

- ・ごぼう 1本 (150g)
- ・ひじき(乾燥) 10g
- ・サラダ油 大さじ1
- ☆さとう 大さじ1
- ☆しょうゆ 大さじ2
- ☆みりん 大さじ1
- ☆豆板醤 小さじ1
- ☆いりごま 大さじ1

《作り方》

- ① ごぼうはささがきにして水につけ、あくをとる。
- ② ひじきは水につけてもどす。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、水気をきった①と②をいためる。
- ④ ☆印の調味料を入れ、いためながら煮る。
- ⑤ ごまをふってできあがり。

- \* 水煮大豆と混ぜたり、ゆでた青菜と混ぜたりしてもおいしいです。
- \* 食物繊維やカルシウムがとれる一品です。



イート イングリッシュ ★Eat English★ burdock(バードック)：ごぼう