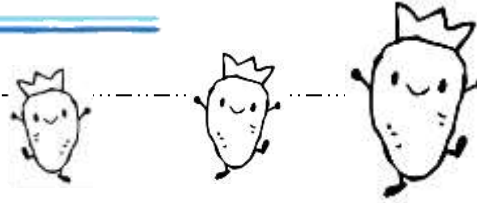


きゅうしょくだより

4号

野菜を、食べよう!



給食でも野菜はにがてという人も少なくありませんが、毎日を元気にすごすためには、大切な食べ物です。給食の最終日18日(水)は、みなさんの大好きなカレーです。夏野菜のなす、ピーマン、かぼちゃが入っています。たくさん食べて元気な夏をすごしましょう。

★「野菜」は健康の主演

- 野菜を食べると、抗酸化作用で病気予防・老化予防・夏バテ解消、ほかにもいいことがたくさんあります。
- 野菜に含まれている「食物繊維」は、腸の運動を盛んにし、腸の中をきれいにする働きがあり、体の中で害になるものを吸収し、体の外に出したりしてくれます。



「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

<p>1日の必要量は、三食に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。</p>	<p>生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさ小さくなり、たっぷり食べられます。</p>	<p>緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など）は油で調理（揚げ物、油炒めなど）すると、ビタミンAの吸収が良くなります。</p>	<p>煮汁の中に栄養がとけているので、スープ（具たくさん汁・ポトフなど）にして飲むと良いでしょう。</p>
<p>野菜を三食に平均的に分けてとろう</p> 	<p>煮るとたっぷり食べられる!</p> 	<p>ビタミンAの吸収が良い</p> 	<p>栄養がとけている</p> 



いちねんせい、とうもろこしのかわむき、じょうずにできました！



7月6日に一年生がとうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれました。
 お手伝いをはじめる前に、とうもろこしの実っている様子の写真やとうもろこしのお話をしました。今年の一年生は大きなザルに入った、むきおわたとうもろこしを運んでくれたり、ごみもしっかりかたづけてくれました。とってもたすかりました。



とうもろこしのしんをおるのはかたいけど、みんながんばりました。



あまいとうもろこしでした。

ジューシー

ジューシーはおきなわで食べられているたきこみごはんです。

材料は4人分



- | | |
|----------|---------------|
| 米 | 260g |
| 酒 | 3g (小さじ3/5) |
| 塩 | 1.6g (小さじ1/4) |
| 豚がらスープ | 適宜 |
| 水 | 適宜 |
| 豚小間肉 | 60g |
| 干しいたけ | 4g |
| 刻み昆布 | 4g |
| さつま揚げ | 40g |
| にら | 20g (大さじ1/2弱) |
| 油 | 4g (小さじ1) |
| しょうゆ | 8g (小さじ1/3) |
| みりん | 4g (小さじ2/3) |
| 塩 | 0.4g (少々) |
| オイスターソース | 2g (小さじ1/3) |

つくり方

- ① 米をとぎ、炊飯釜に、米、酒、塩、豚がらスープ、水を入れ、かるくまぜ炊く。
- ② 干しいたけをぬるま湯でもどす。昆布はさっと洗う。さつま揚げは、熱湯をかけ油抜きをし、短冊切りにする。にらは2cmに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、しいたけ、昆布、さつま揚げ、にらをくわえて炒める。
- ④ しょうゆ、みりん、塩、オイスターソースで味をととのえる。
- ⑤ 炊きあがったごはんを具と混ぜる。