

食育だより

8・9月

平成29年 月 日
舞鶴市教育委員会

8月31日は「^{やさしい}831(野菜)の日」

「暑さ」は体にとって大きなストレスになります。胃腸の活動が低下して食欲がなくなり、また、汗とともにビタミンやミネラルが失われるので、食事からしっかり補うことが大切です。

今が旬の野菜には、たっぷりの水分、ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維があります。さらに、体によい働きをする野菜特有の機能性成分（ファイトケミカル）なども発見され、注目を集めています。

いろいろな野菜に興味を持ち、季節の野菜をおいしくいただきましょう。



野菜にはどんな働きがあるの？



抵抗力や免疫力をつける

生活習慣病を予防する

イライラや疲れをとり
気持ちを安定させる

皮膚や粘膜を健康に保つ

便秘を予防する

肥満を予防する

血管を丈夫にする

ファイトケミカルって？

野菜や果物のカラフルな色素は、実は免疫力アップやがん予防に効果があるといわれています。これらはファイトケミカルといわれる成分で、ポリフェノール（ナスやブルーベリーの紫色の成分です）、リコピン（トマトに多く含まれます）、イソフラボン（大豆に多く含まれます）、カテキン（お茶の成分として知られています）などがそうです。

色とりどりの野菜を食べることで健康に、そして、食欲も増してくれます。

1日にとるとよい野菜の量 **350g**

1回の給食でとる野菜の量 **120g**

給食の野菜を全部食べると1日分の約3分の1がとれます。あとの3分の2は朝、夕の食事でもりましょう。



2学期のスタートです。 生活リズムを整えて、 頭と体のスイッチを「ON」にしよう！

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムができます。

まずは早起きをして、時間に余裕を作ってしっかり朝ごはんを食べることから生活リズムを作りましょう。

寝る前のおやつを控え、テレビやスマホをほどほどにして早く寝ることも大切です。



規則正しい生活の秘けつは、規則正しい食生活です！

9月 給食レシピ

なすと万願寺甘とうのミートグラタン

地産地消

【材料】1人分

合挽肉	25g
なす	20g
玉ねぎ	40g
万願寺甘とう	10g
トマト	15g
サラダ油	1.5g
小麦粉	1g
ケチャップ	10g
ウスターソース	3g
塩	0.2g
こしょう	少々
ミックスチーズ	12g
カップ	1個

【作り方】

- ① なすは乱切り、玉ねぎは短冊切り、万願寺甘とうは斜め切り、トマトは1.5cmの角切りにする。
- ② サラダ油を熱し、合挽肉と玉ねぎを炒める。ナスも炒める。万願寺甘とう、トマトを加える。
- ③ 小麦粉を加えて炒め、調味料を加える。
- ④ カップに入れて、ミックスチーズをのせる。オーブンでこんがり焼く。

※ 「万願寺甘とう」は、商標登録された京の伝統野菜で、舞鶴市・綾部市・福知山市で栽培されています。



季節の野菜のナスやトマト、舞鶴発祥京野菜の万願寺甘とうを使用した野菜たっぷりメニューです。