

モリモリ

血液をサラサラにする 秋の魚 を先月ご紹介しました。野菜にもサラサラパワーがあります。

そこで、今回は野菜をしっかりと食べましょう、というお話です。

野菜はどのくらい必要なの？

「食生活指針」-どんなふうに食事したらよいのかを示したものです。2000年に農林水産省・文科省・厚生省の三省協力で制定されました。

この中に野菜とり方についての提案 **5 A DAY** があります。

- ◆1日5皿以上の野菜
- ◆200g以上の果物

1皿のめやす

70gの野菜料理というのは、ほうれんそうのおひたし等の小鉢1つ程度です。

1皿・70g×5 = 350g
学校のサラダは80gです。



350g以上 200g以上
みかん1個は100gぐらいです。

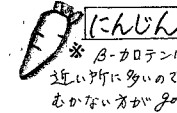
たっぷりの野菜と毎日の果物で、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**をとりましょう。

野菜でサラサラ血液 しなやかな血管を

血液は体全体に必要なものを届け、不要なものを排出する大切な働きをしています。血液の流れをよく保つことは健康の基本となるものです。

血流をよくするために、又血管をしなやかにするために、野菜のビタミンが有効です。特にβ-カロテン・ビタミンC・ビタミンEを多く含む野菜を食べるようにしましょう。

β-カロテンの豊庫



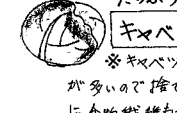
※β-カロテンは皮に近い所に多いので、皮をむかない方がGood!

ビタミンCは野菜の中でNo.1



※茹でるとビタミンCの損失は少なく、耐熱性が高い。

β-カロテン・ビタミンC たっぶり



※キウイの皮はビタミンCが多いので捨てないで下さい。更に食物繊維も豊富です。

アリンで血液サラサラ



※アリンは薄切りやみじん切り等、細かく切ると多く生成されます。

上記以外にも、色濃い野菜にはβ-カロテンがあり、その他の野菜にはビタミンC・B・E等が含まれています。野菜たっぷり生活で冬のカゼも予防しましょう！

Let's Cooking

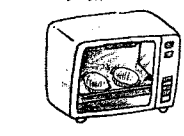
野菜のキッシュ

色とりもきれいです。ビタミンAたっぷりでのど・鼻の粘膜を丈夫に！カゼに負けない体づくりを！

- 材料** ... 4人分
- 炒め油 ... 小さじ1弱
 - ほうれんそう ... 17 (180g)
 - たまねぎ ... 中1個
 - ロースハム ... 4枚
 - 卵 ... 大4個
 - 牛乳 ... 大さじ4
 - 生クリーム ... 大さじ15
 - 塩 ... 小さじ1
 - しょう油 ... 少々
 - ピザチーズ ... 80g

- 作り方**
- ほうれんそうは2cm程に切り、ぐらぐら煮し、水で洗って、ゆでる。
 - たまねぎは中を半分にして、うすくスライスする。
 - ロースハムは中を半分にして2~3mmのせん切りにする。
 - フライパンに油を熱し、たまねぎを炒め、おきとおしてからハムを炒め、ほうれんそう(水をよくきく)を加えて炒める。
 - 卵・牛乳・生クリーム・塩を混ぜよく混ぜる。

④ 学校では紙製の小判型のカップを使っています。ご家庭ではコップ皿、あるいは小さめのグラタン皿等をご利用になると良いと思います。この容器に④の炒め具を入れ、上から⑤の液を注ぎます。



⑥の上に均等にピザチーズをのせてオーブンで焼きます。(めやす200℃・10分)

※ 中に入れる野菜は、にんじん、ブロッコリー等、いろいろ変えて、お試しください。

六中給食メニュー紹介

回金鍋肉丼

カゼに負けない丈夫な体身を！

- 材料** ... 4人分
- 米 ...
 - 炒め油 ... 小さじ1弱
 - 生姜 ... ひとかけ
 - にんにく ... ひとかけ
 - 豚肉 ... 200g
 - しょう油 ... 小さじ1
 - 酒 ... 小さじ1
 - トウバンゼン ... 小さじ1
 - たけのこ ... 100g
 - ねぎ ... 80g (小は30g)
 - キウイ ... 340g (中葉120g)
 - しょう油 ... 大さじ1弱
 - 赤みそ ... 大さじ1
 - さしみ ... 小さじ2
 - ラー油 ... 少々
 - めんぷん ... 大さじ1

- 作り方**
- 豚に酒、しょう油の下味をつける。
 - にんにく・生姜はみじん切りにする。
 - たけのこは短冊切りにする。
 - ねぎは斜め小口切りにする。
 - キウイは色紙切りにする。
 - 油を熱して②を入れ香り出し、肉・野菜を炒め、Aの合わせ調味料で味をつけます。味を確認して、ラー油を加え、水溶きの片栗粉でとじて出来上がり。
 - 白く炊いたごはんの上に⑥をかけて頂きます。

＜だもの＞
おいしいネ

＜だもの＞
おいしいネ

＜だもの＞
おいしいネ

＜だもの＞
おいしいネ