

# 食育だより

吉備中央町  
令和6年 7月号



## 野菜を食べましょう！

野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含み、健康に過ごすための様々な働きがあります。毎日の食事でしっかり野菜を食べましょう。

### 【野菜のはたらき】

- ・体の調子をととのえます。
- ・病気から 体を守ります。
- ・お通じを お手伝いします。



「食べないから」と言って、食卓に出さなくなるのはNG。本当に、その食材を食べなくなってしまいます。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻りに食卓に出てきたりすることで、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょう。

### 苦手な味も食卓へ

## 栄養を逃がさない！

野菜のもつ栄養、特にビタミンは、水分や脂分に溶け出しやすい性質をもっています。また、加熱をすることで、酵素が壊れてしまうこともあります。食べ方や調理方法などを工夫して、しっかり栄養をとりたいですね。

### 栄養を逃がさないコツ

#### ★ゆでるのではなく、蒸す

キャベツやタマネギ、ブロッコリーなど、水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。電子レンジを活用すると便利！



#### ★油でいためて食べる

緑黄色野菜やキノコなど、脂溶性ビタミンを含む野菜向け。油で炒めたり、ドレッシングに油を使ったりすることで、栄養を効率的に吸収できる。



#### ★生のまま食べる

加熱することで壊れやすい栄養を逃がさない。

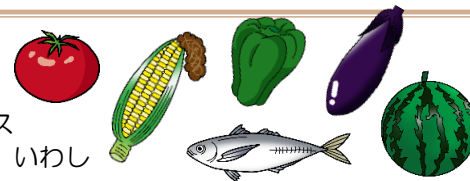
#### ★スープにする

煮汁に溶け出した栄養ごといただく。水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。



### \*旬の食材\*

枝豆、きゅうり、トマト、なす  
ピーマン、とうもろこし、レタス  
すいか、もも、かんぱち、あじ、いわし



## 今月のおすすめ献立【ラーメン丼】

### ☆材料☆(こども2人分)

ごはん……220g  
卵……………1個  
なると………6g  
焼き豚………20g

### ☆作り方☆

- ①卵はゆで卵にして殻をむき、半分に切る。
- ②なるとはスライスし、焼き豚は温めて食べやすい大きさに切っておく。
- ③人参は千切り、もやしと小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンを熱し、豚ひき肉としょうが、にんにくを炒める。色が変わり、火が通ったら
- ⑤どんぶりにご飯をよそい、野菜炒め、ゆでたまご、なると、焼き豚を盛り付けて完成！

豚ひき肉…20g  
もやし………50g  
人参………20g  
小松菜………20g  
ねぎ………5g  
おろしにんにく…少々  
おろししょうが…少々  
中華だし…1g  
しょうゆ…2g  
砂糖………2g  
オイスターソース…2g

