

給食だより

平成29年10月号
山形市学校給食センター
第334号



野菜を食べましょう!



野菜は1日350g食べることが望ましいとされていますが、毎日しっかり野菜を食べていますか。ビタミン類や食物繊維を豊富に含む野菜は健康な体のために欠かせません。

ビタミン類は、体の調子を整える働きをもつ栄養素で体内ではほとんどつくることができず、主に食事から摂取する必要があります。

食物繊維は、わたしたちの体内の消化酵素では消化できない食物中の成分のことです。消化速度をゆるやかにして血糖値の急激な上昇を抑えたり、腸内環境を整えたりと体に良い働きがたくさんあります。

野菜をたくさん食べて、これらの栄養素を十分に摂取しましょう。

野菜をおいしくたくさん食べる工夫

新鮮な野菜を選ぼう

新鮮な野菜は、苦みや野菜独特の青臭さが少なく食べやすいです。なるべく新鮮なものを選びましょう。



火を通して

葉物野菜は加熱するとかさが減ってたくさん食べられます。またスープにすると、汁に溶け込んだ栄養素も残さず摂取できます。

味付けを工夫して

野菜をたくさん使ったおかずでも、みそ炒めや麻婆なす、回鍋肉のような、ごはんに合う甘辛い味つけや中華風の味つけにすることで満足感が得られ、クセの強い野菜も食べやすくなります。

おやつにも野菜を

生のまま食べられる野菜は、切るだけの野菜スティックにすれば手軽な間食になります。また、焼菓子などの生地にすりおろした野菜を加えると、いつもと違うおやつが楽しめますよ。

山形の伝統野菜

伝統野菜とは、その地域で古くから栽培されてきた野菜のことです。これからの季節に旬を迎える山形の伝統野菜をいくつか紹介します。地元の伝統野菜を、おいしく栄養価も高い旬の時期にたくさん食べましょう。

山形青菜

収穫時期 10月中旬～12月上旬
高菜の一種で青菜漬けやおみ漬けに利用されています。
独特の辛味が特徴です。



赤根ほうれん草

収穫時期 10月中旬～2月下旬
根や葉の付け根が赤いほうれん草。甘みがあってやわらかく、おひたしや汁物にして食べられています。

もってのほか(菊)

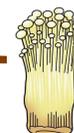
収穫時期 10月中旬～11月中旬
きれいなピンク色の花をおひたしやあえ物にして食べます。食感がシャキシャキしているのは、花びらが筒状になっているためです。

悪戸いも(里いも)

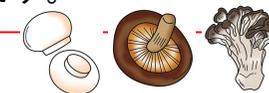
収穫時期 10月中旬～12月上旬
悪戸地区で古くから栽培されてきました。普通のさといもより粘りが強く、長時間煮込んでも煮崩れしにくいのが特徴です。



きのこ汁



きのこの種類を増やしたり、好みのきのこに変えたりしてもおいしいです。



材料(4人分)

豚上肉	40g
しめじ	40g
なめこ	40g
えのきたけ	20g
木綿豆腐	100g
ねぎ	30g
だし汁	4カップ
みそ	大さじ2と1/2

作り方

- ①豆腐はさいの目切り、ねぎは輪切り、えのきたけは半分の長さに切る。
- ②鍋にだし汁を沸かし、豚肉を入れて灰汁を取る。
- ③しめじ、なめこ、えのきたけ、豆腐を入れる。
- ④みそで味をつけ、最後にねぎを加えて完成。