



ランチタイム 6月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会

色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。湿度が高く、蒸し暑い日も多くなるので、「早寝、早起き、朝ごはん」の生活で、体調をととのえてすごしましょう。



やさい はなし 野菜のお話



野菜によって、得意なパワーがちがうから、色々な野菜を組み合わせ合わせて食べよう！

給食には、久留米でとれる野菜や季節の野菜をたくさん使っています。理由は、野菜には、体によい栄養素や成分がたくさん入っているからです。野菜のパワーを知ると、もっと野菜が好きになるとおもいますよ。

★カロテン★

目の働きを助けたり、鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが体に入らないのを防いだりします。

★ビタミンC★

免疫力を高めて、風邪などの病気から守ってくれます。肌を健康に保つ働きもあります。

★食物せんい★

お腹の中を掃除して、便秘を防ぎます。体に悪い物質も体から出してくれます。

どのくらい食べるといいのかな

緑黄色野菜

人参、トマト、ブロッコリー、ほうれんそう、小松菜、水菜、ピーマンなど



1日に120g

両手に1杯分くらい(加熱前)

★カリウム★

余分な塩分を体から出してくれます。煮汁に溶け出すので、スープやみそ汁などでとるのがおすすめ。

やさい 野菜パワー



★カルシウム★

骨や歯の材料になり、筋肉の動きを助けたりします。小松菜や水菜に多く入っています。

淡色野菜

玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、ごぼう、もやし、白菜、レタスなど



1日に230g

両手に2杯分くらい(加熱前)

★香りや色★

玉ねぎやニラなどの香りや、ナスやほうれんそう、ブロッコリー、トマトなどの鮮やかな色の成分は、体の中のサビつき(酸化)や病気を防いでくれます。



6月は食育月間です！

6月の食育月間には、食育に対する関心を高めてもらおうと、各地で色々な取組が行われます。この機会に、ご家庭でも「食」について話してみませんか。

【例】

- 毎日の食事で体も心も元気になること
- 食べ物や食に関わる人に感謝して食べること
- 苦手な食べ物にもチャレンジして、栄養バランスよく食べること
- 食事のマナーについて
- 地域の食べ物や郷土料理などの食文化について

※「食育」ってなあに？

食についての正しい知識と、食事を選択する力を身に付け、健やかな食生活を実践できる力を育むことです。



ピーマンとじゃこの炒め煮

にがてでも、おいしくたべられるよ！

【材料(4人分)】

- ・ピーマン…1個
- ・もやし…100g
- ・人参…20g
- ・ちりめん…12g
- ・サラダ油…小さじ1
- ★さとう…小さじ1
- ★濃口しょうゆ…小さじ1
- ★とうがらし粉…少々
- ★みりん…小さじ1/2



【作り方】

- ①ピーマン、人参は千切りにする。
- ②ちりめん、野菜を炒める。
- ③調味料(★)を入れて炒める。

