



# ランチタイム 6月

くろめしきょういくいいんかい  
久留米市教育委員会  
くろめしえいようきょうどうけんきゅうかい  
久留米市栄養教諭等研究会  
くろめしちゅうおうがっこうきょうしきょうどうちやうりじやう  
久留米市中央学校給食共同調理場

いろとりどりのあじさいに、つゆおとす梅雨の訪れを感じる季節となりました。しつどたか湿度が高く、むあつひもおお蒸し暑い日も多くなるので、「早寝、早起き、あさごはん」の生活で、せいかつたいちやうととのす体調を整えて過ごしましょう。



## 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て食べよう！

きょうしやくくろめとれるやさいませつやさい給食には、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★

めはたらきを助けたり、はなねんまくつよ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★

めんえきりよくたか免疫力を高めて、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★

なかなかそうじお腹の中を掃除して、べんびふせ便秘を防ぎます。体にわるぶっつからだ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

#### りよくおうしやくやさい 緑黄色野菜

にんじん人参、トマト、ブロッコリー、ほうれんそう、こまつなみずな小松菜、水菜、ピーマンなど



にち 1日に120g

りやうて 両手に1杯分くらい(加熱前)

#### たんしやくやさい 淡色野菜

たま玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん大根、ごぼう、もやし、白菜、レタスなど



にち 1日に230g

りやうて 両手に2杯分くらい(加熱前)

### ★カリウム★

よぶんえんぶんからだ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★

ほねはざいりよう骨や歯の材料になり、きんにくうごたすたり、筋肉の動きを助けてくれます。こまつなみずな小松菜や水菜に多く入っています。

### ★香りや色★

たま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、かおいろ体の中のサビつき(酸化)や病気を防いでくれます。



### がつ 6月は食育月間です！

がつ 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、健康やかな食生活を実践できる力を育むことです。



#### 【材料(4人分)】

- ベーコン…40g
- キャベツ…160g
- アスパラガス…20g
- レトルトコーン…40g
- サラダ油…小さじ1/2
- 塩…少々
- こしょう…少々

#### 【作り方】

- ① キャベツは8mm幅の千切り、アスパラガスは2cmの長さに切る。
- ② サラダ油でベーコンを炒める。
- ③ コーン、キャベツ、アスパラガスを炒める。
- ④ 塩こしょうで調味する。

