



食育だより



令和5年8月号

(作成者) 栄養士 野原正子



レジャーや帰省など、外出が多くなると
外食の機会も増えますね。気になるのが野菜不足！
野菜パワーを上手にとり入れ、疲れを残さず、
元気に楽しく過ごしましょう！



クイズで野菜の話・・・ お子さんにわかりやすくお話ししましょう！

★ 沖縄の野菜、パワーのひみつ (Q&A)
日差しの強い沖縄。とくに暑い夏に育つ野菜には、
元気に育つためのひみつが隠されています。



色のひみつ

Q：野菜には、あか、みどり、むらさきと色がついていますね。なぜかな？

A：私たちは、暑い日には、帽子をかぶったり、日傘をさしたりします。でも野菜たちは
それができません。そのかわり、むらさき色や、赤い色、濃いみどり色をつけて
強い太陽の日差しから身を守っているのです。この色が、野菜のパワーになるのです。

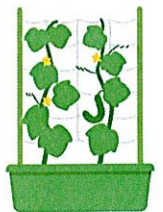
かたちのひみつ

Q：夏の野菜は、ぶら下がっていて、なが～いのが多いですね。なぜかな？

A：ゴーヤー、へちま、きゅうり、みんな瓜(うり)の仲間です。夏に汗をいっぱいかいて、
のどが乾いたとき、きゅうりをかじるととっても美味しいです。そうです。瓜の仲間には、
細くて長いのが多くて、水分がたくさん入っています。そして、熱くなった私たちの
体を涼しくしてくれます。

野菜のパワーをいただきま～す。

私たちが野菜を食べると、野菜たちのパワーが体に入って、丈夫な体になり、
病気にならないようにしてくれます。食べたとき、ちょっと苦い野菜もあるけど、
それが野菜のパワーのひとつです。



★ ゴーヤーの揚げ煮 ... 人気の献立です。

(材料)

にがうり	小1本	
小麦粉	適	
油		
A	砂糖	大1
	みりん	小1
	しょうゆ	小1
	水	大1
	白ゴマ	好み
	黒ゴマ	好み

(作り方)

- ① にがうりは、縦半分になり、中の種をとり
うすくスライスする。
- ② 小麦粉、又は片くり粉をまぶして、カラリと油で揚げる。
- ③ (A)の調味料を火にかける。
(砂糖がとけるくらいで)
- ②をさっと軽くからめる。
白ゴマ、黒ゴマをまぶす。



※ ペットボトルのキャップ(5cc)=小さじ1で代用できます。

計量スプーン

- ♡ 大さじ ⇒ 15 cc
- ♡ 小さじ ⇒ 5 cc

