

9月の給食だより

平成24年度
青海中学校

9月の目標：野菜をたくさん食べよう！

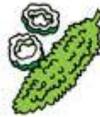
皆さん、野菜を食べていますか？

まだまだ暑い日が続きますが、冷たい飲み物やアイスばかり摂るのではなく、今が旬の夏野菜をたくさん摂りましょう。野菜には、ビタミンやミネラル、食物センイが多く含まれています。多くの研究で野菜をたくさん食べることは脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率を低下させる、という結果が出ているそうです。

野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類をきちんと摂ることが必要になります。また、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。

<ゴーヤとツナのサラダ>

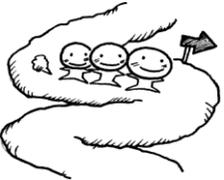
- ①ゴーヤはできるだけ薄くスライスし、塩で軽くもんでおく。10分くらいいたら、水洗いし、軽く絞る。
- ②玉ねぎも薄くスライスし、水にさらす。辛みが取れたら、軽く絞る。
- ③ボウルに①、②、ツナを入れ、マヨネーズまたは胡麻ドレッシングで和える。



☆ツナの代わりに、ホタテ缶もおしかったです。冷たく冷やした方がおいしいですよ。

私(川崎)は、小川先生から教えてもらい作ったのですが、とてもおいしかったです。(しかも、小川家手作りゴーヤです。)今まで、ゴーヤというとゴーヤチャンプルーしか作ったことがなかったので、こんな食べ方も良いなあと思いました。なお、ゴーヤも玉ねぎもスライサーでスライスした方が(薄くした方が)、食べやすかったです。ゴーヤは苦いですが、この苦みは血糖値やコレステロールを下げてくれます。ちなみに、少し丸みがあるズングリ型の方が苦味は少ないそうです。さらにビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

食物センイの働きと上手にとるポイント

便秘の予防	肥満の予防	病気の予防
 <p>便の量を増やし腸の中をとりやすくします</p>	 <p>おなかの中で増えるので、食べすぎを防ぎます</p>	 <p>血管内のコレステロールや中性脂肪を体の外に出し、動脈硬化を防ぎます</p>

1. 野菜は1日300g 生野菜より温野菜がおすすめ

野菜300g中に含まれる食物センイの量は約10gといわれています。

生野菜はかさばるので、たくさん食べたようでも、実は意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、煮たり、炒めたりすることでかさが減るので一度に食べられる量がぐんと増えます。

2. 洋食より和食

油の多い洋食に比べ、根菜や海藻・豆・きのこを使う和食は食物センイがたっぷりです。また、かんぴょうや切干大根など乾物は特におすすめです。

3. いも類や豆類、海藻類など幅広い食品をとる

食物センイは水に溶けるものと、溶けないものがあり、それぞれの性質や働きが違います。なので、いろいろな食品から幅広くとることが大切です。



“シオ給食の日”が始まります！

シオ給食とは・・・

シオ給食とは、糸魚川世界ジオパークの大地からとれる“海の幸・山の幸”を取り入れた給食のことで、地元の食材や郷土料理を糸魚川世界ジオパークの大地の恵みとして再認識していただくために、9月から毎月第一水曜日を“シオ給食の日”と定め取組みを行っていきます。糸魚川世界ジオパークの地質や、地形がもたらしてくれる「大地の恵み」をシオ給食を通じておいしく味わっていただければと思います。