



# 食育だより



2024年12月  
河内中学校

## 冬野菜を食べて寒い冬を乗り切りましょう

朝晩の冷え込みも強くなり、一気に秋が深まり冬へと季節が変わりそうです。これからの季節は、冬野菜がおいしくなってきます。冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、野菜に含まれている水分量を減らし、細胞に糖を蓄えるため、糖度が高い野菜が多くなります。そのため、食べた時に甘くておいしいと感じるのです。身体を温めてくれる冬野菜を食事に取り入れ、風邪などのウイルスに負けない身体作りを心がけましょう。

### 【代表的な冬野菜】

2023年の成人の野菜摂取量は1日256g

厚生労働省より国民健康栄養調査の結果が公表されました。野菜摂取量が、2001年以降の調査で最も低かったそうです。目標値350gにトマト半分程度足りません。毎日の食卓にサラダや小鉢などあと1品、プラスしましょう。今は葉付きだいこんやかぶが出回っています。葉をおひたしや炒め物にしたり、細かく刻んで冷凍保存しみそ汁の実にしたりと無駄なく活用しましょう。

ねぎ



ブロッコリー



はくさい



しゅんぎく



ほうれんそう



だいこん



12月10日(火)は『お弁当の日』です

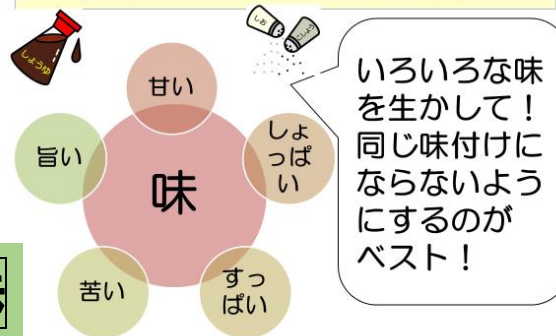


栄養バランスの良いお弁当を作りましょう。キーワードは『五』です。

### 5色で、栄養のバランスを！

白	ごはん 芋類	炭水化物
赤	トマト にんじん	ビタミン
緑	ほうれん草 ブロッコリー わかめ	ビタミン 無機質
茶黒	肉・魚・のり ひじき・大豆	たんぱく質 脂質・無機質
黄	卵 かぼちゃ	たんぱく質 ビタミン

### 味付けにも、ひと工夫！



色 味

五

法

ポイント

### 調理法も考えよう！

揚げる 炒める 煮る

ゆでる 蒸す

調理法が重ならないように！  
特に油の料理に注意！

### おいしいお弁当を作るポイント

- 1 中までしっかり加熱  
(中途半端は、食中毒の原因に)
- 2 水分が出ないように気をつけて  
(調理の最後に汁気を飛ばすとおいしくなる)
- 3 マヨネーズは傷みやすいので要注意  
(半熟卵も要注意)
- 4 脂肪分の少ない肉やベーコンを  
(冷めると脂肪分が固まってベタベタした食感に)
- 5 詰める時は、料理が冷めてから