

8・9月食育だより

お盆を過ぎると立秋を迎え、暦のうえではもう秋です。でも、まだまだ暑い日が続きますね。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、食事のときなかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養がかたより、体調を崩してしまいます。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350～400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手に1杯が大体の適切な量とされます※。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

※山梨県甲州市「塩山式手ばかり」による、生キャベツやレタスでとる場合の量。ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の場合は片手に山盛り1杯が目安です。

朝ごはんから
野菜を
食べよう！



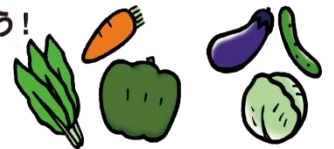
朝ごはんを食べないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなく
バリエーション豊かに！



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

いろんな野菜を
楽しもう！



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

地元「横川っぺ」の野菜を紹介します



横川っぺの戸崎さんが育てているねぎです。9月出荷予定のねぎは、5月から育てています。ねぎは芽が出て成長すると白い部分が土から顔を出します。白い部分が出てきたら、出てきたところに土をかぶせます。これを「土寄せ」といいます。土に埋まっているところが、ねぎの白いところになります。出荷までにこの土寄せを3回行うそうです。



横川っぺの鈴木さんが育てているにんじんは「恋うさぎ」という品種のにんじんです。にんじんが恋をしてしまうほどおいしく、味が濃いという特徴が「恋うさぎ」の名前の由来だそうです。普段私たちはにんじんの根の部分を食べることがほとんどですが、にんじんの葉を食べたとはありますか。にんじんの葉は栄養価が高く、料理では天ぷらにしたり、きざんでひき肉と甘辛く炒めて食べるとおいしいそうです。

