食育教材（小学校２年生）

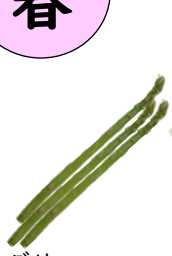
めざせ 野さい・くだもの はかせ！



「しゅん」ってなに？

食べものには、それぞれの地いきでよくそだち、たくさんとれるきせつがあります。それぞれの**食べものが一番よくとれて、おいしくなった時き**を「しゅん」といいます。

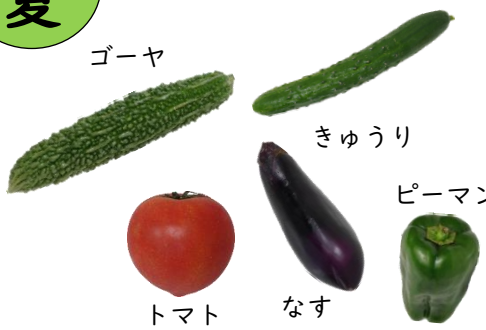
春





＜きゅう食のメニュー＞
たけのこのきんぴら
グリーンアスパラガスのソテー など

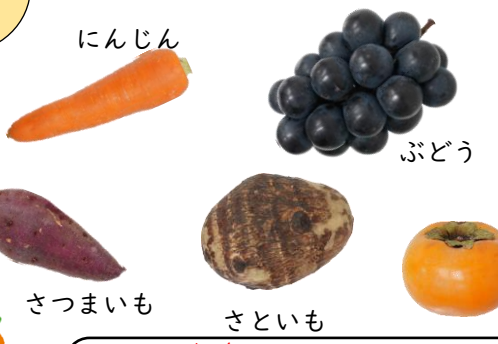
夏





＜きゅう食のメニュー＞
夏野さいカレーライス
チンジャオロースー など

秋





＜きゅう食のメニュー＞
いもに
さつまじる　いもいもサラダなど

冬





＜きゅう食のメニュー＞
だいこんのピリカラどんぶり
はくさいのクリームに など

野さいやくだものには、体のちょうしをととのえるはたらきがあります。

- ○びょう気にかかりにくくする



- ○はだをつよくする



- ○おなかのそうじをする



まずはひと口、食べてみよう！

にが手な野さいがある人は、食べてみたくなるように、
右のしゃしんのように楽しくもりつけるのもいいですね♪



保護者の皆様へ

１日に食べたい野菜の量「350g」



「１日に１人350g！」…多いなと思われますか？ 野菜は加熱すると、かさがグッと減り、意外とたくさん食べることができます。

野菜には、「**体の調子を整える**」働きがあります。疲れやすい、便秘気味、肌が荒れやすいなどの悩みを解決する手助けをしてくれます。

調理を工夫して、野菜を食卓に取り入れましょう！



生のほうれん草 100g

加熱すると…



料理にすると…



ほうれんそうの
おひたし 70g



野菜炒め 140g



野菜サラダ70g



かぼちゃの煮物 70g

合わせると１日分350gに！

あと１皿！野菜のおかずを取り入れてみませんか♪【超簡単！子どもたちに人気の給食野菜料理】

電子レンジを使えば簡単！

簡単和え物 塩昆布バージョン



せん切りにした野菜をゆでる代わりにレンジで加熱した後に冷まし、塩昆布を混ぜ合わせる。

＊塩昆布を、**赤じそ粉・かつお節・ごま**などに変えると、バリエーションがぐっと広がります！

炒めて時短！

簡単炒め物 三色ソテー



黄、赤、緑の「色」を意識して、食材を選び、油で炒めて、塩こしょうで味付けします。

給食では、黄（コーンや卵など）、赤（ウインナーやハムなど）、緑（野菜）を組み合わせています。

だしいらずでお手軽！

食育の日定番！ひろしまっこ汁



だしを取る代わりに「ちりめんいりこ（大さじ１）」を1人分として水に入れ、後は、いつも通りにみそ汁を作るだけ。

季節のおいしい野菜をいろいろ入れて、だしを食べるみそ汁を作ってみませんか♪

乾物を使ってお手軽！

給食で人気の炒め物 せんちゃん焼きそば



伝統食材の「切干し大根」を加えることで、カルシウムや食物せんいをおいしく取り入れることができます。

＊「切干し大根」は、酢の物や汁物の具材としてもおいしいです！

＜さらに調理を簡単に！時短ポイント＞



- <u>スライサー</u>や<u>ピーラー</u>を使うと、手早くせん切りが出来ます。
- よく使う野菜は、まとめてゆでたり、切ったりして、<u>**冷凍や冷蔵保存**</u>しておくとパッと使えて便利です。
- 時間がない時や、色味を増やしたい時は、<u>**冷凍野菜**</u>を利用するとお手軽です。

＜１日に350ｇの野菜を無理なく食べるコツは朝食にあり！＞

朝食に野菜を加えることで、昼食、夕食の摂取量を減らすことができるとともに、朝食の栄養バランスが良くなり、学力・体力の更なる向上も期待されます♪



広島市教育委員会