



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、縦半分に切り、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

