



# 食育だより

福島県立川俣高等学校  
令和3年7月21日

## ～朝食について見直そう～

6月は「食育月間」でした。本校でも、6月18日から22日までの5日間朝食摂取率調査を実施し、先日の「ほけんだより」にその結果が発表されました。朝食を摂った人の割合は、**94.3%**と概ね良好でしたが、その内容については課題があるようです。朝食に野菜を食べてきた人は**40%**、朝食に汁物を食べてきた人は**27.1%**でした。**野菜は一日に350g**摂取することが望ましく、野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ微量ではあるが体内で合成できず食品から摂取しなければならない重要な成分です。そこで、今回は野菜がたくさん摂れる汁物のレシピを紹介します。

### 具たくさんの野菜スープ

【材料】（4人分）  
キャベツの葉 2枚  
じゃがいも 1個  
にんじん 1/2本  
玉ねぎ 1/2個  
ベーコンの薄切り 2枚  
バター 大さじ1  
固形スープの素 1個  
塩・こしょう  
水 3カップ

#### 作り方

キャベツ、ベーコンは幅2cmに切る。にんじん、玉ねぎは皮をむき、2cm角に切る。じゃがいもも同様に切り、水にさらす。鍋にバター大さじ1を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に中火で炒める。玉ねぎが透き通ったら、火を弱めてふたをして2分蒸す。水3カップ、固形スープの素1個、塩小さじ1/3、こしょう少々を加え、中火で5分煮て器に盛る。

### せん切り野菜の和風スープ

【材料】（4人分）  
にんじん 3cm（30g）  
セロリ・玉ねぎ 各30g  
水 3カップ  
あさつき 少々  
酒 大さじ1 醤油 小さじ1  
塩・ほんだしりこだし 各小さじ1/2  
味の素・こしょう 少々

#### 作り方

にんじん・セロリ・玉ねぎはせん切り。鍋に分量の水を火にかけて、沸騰したら切った野菜を入れ、ひと煮し、調味料を加え味を調える。器に盛り、あさつきをちらす。

# ～夏を元気に乗り切ろう！！～



## 夏野菜を食べよう♪

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。簡単な調理法やそのまま食べられるものが多いのも魅力です。

### 赤色の夏野菜



紫外線から肌を守ります。消化促進や疲労回復に働きます。トマトは温かい地域が原産なので、冷蔵庫より常温保存することで味も栄養価もアップします。

### 緑色の夏野菜



利尿や発汗を促します。むくみ解消が期待できます。キュウリは、塩を振ってまな板の上でこすり合わせる「板ずり」で苦味を減らせます。

### 紫色の夏野菜



ほてり・炎症を鎮めることが期待できます。なすの皮には抗酸化作用のある栄養があるので、皮も食べることをお勧めします。

## 夏を乗り切るおすすめ献立

### 麻婆茄子



#### 【材料】 4人分

豚ひき肉	80g
にんじん	40g
玉ねぎ	120g
なす	240g
ショウガ	4g
油	適量
だし汁	60ml
★砂糖	小さじ1
★醤油	小さじ1
★味噌	8g
★塩	少々
片栗粉	12g
ゴマ油	少々

#### 【作り方】

- ①にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②なすは厚めのいちよう切りにし、水にさらす。
- ③ショウガはすりおろして、ショウガ汁にしておく。
- ④油を熱し豚ひき肉を炒め、ショウガ汁を加える。火が通ったらにんじん・玉ねぎ・なすを加えて炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、★の調味料を合わせて味つけする。
- ⑥最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で香りをつける。

※冷蔵庫にある野菜を入れてアレンジすれば、食品ロスの削減にもなりますよ～