食育だより 11月

中津川市・東白川村
食と文化の館

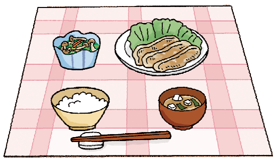
野菜ファーストを心がけよう！

野菜ファーストとは

いつもの食事に野菜を1皿増やしましょう

野菜にふくまれるビタミンは、体のはたらきを助けてくれたり、かぜに負けない丈夫な体を作ってくれたりします。

また、食物繊維が多いので、満腹感が得られ、食べすぎを防いでくれます。

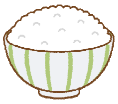


食事の1番最初に野菜を食べましょう

食事の最初に野菜を食べると、血糖値が急に上がりにくくなります。急に血糖値が上がると、血管を傷つけたり、生活習慣病などの病気になったりしてしまうことがあります。予防のためにも、最初に野菜を食べましょう。

野菜を食べる量全国1位を目指しましょう

野菜摂取の目標量は、1日**300～350グラム**です。しかし、岐阜県の野菜の平均摂取量は、男性が278グラム、女性が251グラムです。岐阜県は、農産物の生産が盛んです。その特徴を生かして、野菜の摂取量全国1位を目指しましょう。



11月24日は和食の日

和食の良さ

- ◆素材の味を生かした料理
- ◆栄養バランスのとれた健康的な食事
- ◆旬の食材を使った料理
- ◆年中行事との深いかかわり
- ◆だしの文化
- ◆発酵食品の文化

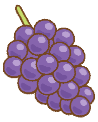
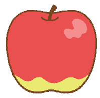
11月24日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食の良さについて、改めて考え、おうちの人に伝えてみましょう。

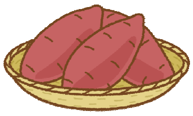
今月の地元・県産農産物

かぶ、じゃがいも、さつまいも、だいこん、さといも

こまつな、はくさい、米、牛乳、米粉　など

実りの秋



収穫に感謝して食べよう

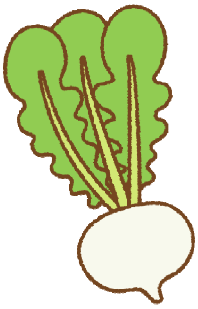
秋は、お米や果物などの収穫が多くなる季節なので、「**実りの秋**」と呼ばれています。収穫に感謝し、秋の味覚を楽しみましょう。

自然の恵みである動植物の「いのち」をいただき、野菜を作る人や動物を育てる人など、多くの人のおかげで食事をすることができています。

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをして、感謝の気持ちを持って毎日の食事をいただきましょう。

けんこうづくりコーナー

かぶ

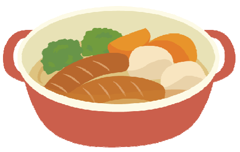


かぶの旬の時期は、春と、秋から冬にかけての2回あります。春のかぶはやわらかく、寒い時期のかぶは甘味が増しておいしいという特徴の違いがあります。

かぶは、根だけでなく葉もおいしく食べることができます。根の白い部分は淡色野菜ですが、葉の部分は、カロテンやビタミンC、カルシウムや鉄などの栄養素が豊富に含まれているので、緑黄色野菜です。

作ってみましょう♪

かぶのまるごとポトフ



材料　<4 人分>

	ソーセージ	８本
	かぶ	４個
	じゃがいも（中）	２個
	にんじん	2/3 本
	たまねぎ	1/2 個
	キャベツ	６枚
	水	800cc
☆	塩	小さじ1
☆	こしょう	少々
☆	コンソメ	小さじ2

<作り方>

① かぶは根の部分と葉の部分に分けて、根の部分の皮をむいて半分に切り、葉の部分は４～５㎝の長さに切る。じゃがいもは８等分に、にんじんは乱切りに、たまねぎは４等分のくし形切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。

② 鍋に水を入れて中火で煮立たせ、①の具材を入れ、ふたをして弱火で１０分煮る。

③ ソーセージと☆の調味料を入れて５分ほど煮る。

④ 器に盛り付けて完成。

減塩キャラクター
「よしおくん」

減塩ポイント！

野菜のうまみがたっぷりなので、調味料をたくさん使わなくても、おいしく食べることができます。