

今年度3回目(最後)の食育の授業が、19日(金)6限目にありました。今回も有馬小学校の栄養教諭西久保敦子先生に来ていただき、『野菜 ふしぎ発見!(野菜について知り、おいしく調理しよう。)]をテーマに野菜の持っている力など野菜についていろいろ教えていただきました。最後には、西久保先生が準備して、授業中に作ってくださった野菜スープをみんなでおいしくいただきました。



『野菜 ふしぎ発見!』~こんなことを教えてもらいました~

- 1日に必要な野菜の量は、最低350g(そのうち色の濃い野菜は120g、色のうすい野菜は230g)
- 野菜は、煮たり、焼いたり、炒めたりして熱を加えると、かさが減りたくさん食べられる。
- 野菜にはいろいろなパワーがある。野菜不足が続くと体調が悪くなる。
長持ちパワー バリアパワー 回復パワー
がっしりパワー うんちするりんパワー



・野菜スープの作り方

うま味成分には、イノシン酸(魚、肉) グルタミン酸(昆布、トマト) グアニル酸(干しいたけ)がある。2種類以上いれるとおいしくなる。

材料・・・にんじん、かぶ、キャベツ、トマト、セロリ、玉ねぎ、ベーコン、昆布だし(600cc) 野菜は合わせて350g、ベーコン適量



子どもたちの感想

- 野菜をしっかり食べて病気にならないようにしたいと思います。
- シンプルだけどとてもおいしかった。家でも自分で作ってみたい。
- 1日350g野菜はたべた方がいいときいたときは多いなあと思ったけどおいしいのでぜんぜん食べられそう
- 野菜をとることの大切さがよく分かりました。
- 野菜だけでも十分おいしいのでゆでて食べます。セロリが意外とおいしかったです。など



今野菜の値段が高くなっていますが、野菜なら何でもおいしいそうなので、冷蔵庫の残り野菜で一度作ってみてはいかがですか? 体も温まりますよ。

2月3日は節分です。節分と言えば「豆まき」豆まきに使われる豆は**大豆**です。大豆は畑の肉と言われますが、それは肉に負けないくらいのたんぱく質を含んでいるからです。また、たんぱく質だけではなく様々な栄養素が含まれています。豆腐、油揚げ、納豆、味噌など加工食品もたくさんあります。1日1回は、大豆製品を食べるようにしましょう。