



みんなの健康だより

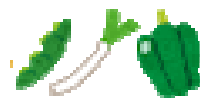


令和3年8月号
八尾市保健センター
管理栄養士

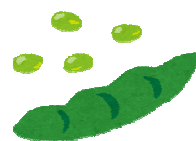
こんにちは！八尾市保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』。今月のテーマは『子どもの食育』でお送りします。

8月は「大阪府食育推進月間」

毎月19日は「野菜バリバリ朝食モリモリ推進の日」



大阪府では、夏休みで生活習慣が乱れやすい8月を「大阪府食育推進強化月間」として、「野菜バリバリ朝食モリモリ！みんなで育む元気な食」を合言葉に食育の取り組みを進めています。そこで今回は、「野菜」をテーマにクイズやレシピなどを紹介していきます。子どもと一緒にやってみてくださいね。



食育について

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけて、こころとからだの健康へとつながる健全な食生活を送ることができるよう、食育が推進されています。

不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など食を取り巻く環境が変化していることを受け、子どもたちに対する食育を通じて、こころやからだの成長や豊かな人間性をはぐくむ基礎を築きましょう。

野菜の名前はなんだろうクイズ

子どもと一緒に
チャレンジしてみましょう！

今回は夏が旬の野菜を紹介するよ。この健康だよりのイラストにもヒントが隠されているから、探してみてね。

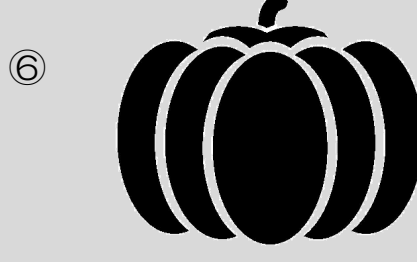
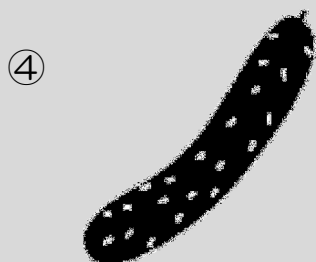
「緑の野菜クイズ」

① 食べると苦味を感じるよ。中には、白くて小さい種がいっぱい入っているよ。これな～んだ？

② さやの中に小さい豆が2つ・3つ入っているよ。みんなが住んでいる八尾市でよくとれる野菜だよ。これな～んだ？

③ 切るとお星さまの形をしていて、食べるとねばねばしているよ。よく見ると毛が生えているよ。これな～んだ？

「シルエットクイズ」



保護者の方へ：クイズの野菜を実際に準備して触れさせてあげましょう。色や形も覚えるきっかけになりますよ。クイズの答えは裏面下部にあります。

一緒に作ろう！野菜のスイートピクルス

1人あたり
エネルギー 69 kcal

お手伝いを通して子どものやりたい！できた！という気持ちが食べることへの興味や関心の高まりへつながります。年齢に応じて、種やへたを取ったり、保存容器に詰めたり、包丁を使って切ったり、野菜に触れさせてあげましょう。

材料(大人4人分)

パプリカ	1個	
ピーマン	2個	
にんじん	1/2本	
きゅうり	1本	
A	穀物酢	1カップ
	水	1/2カップ
	砂糖	1/2カップ
	ローリエ	2枚

- ① Aを鍋に入れ、一度煮立たせたら、冷ましておきます。
- ② ピーマン・パプリカは半分に切って、中の種を取り、スティック状に切ります。
- ③ 人参、きゅうりは、7cm程度のスティック状に切ります。
- ④ 保存容器に野菜を入れ、①を流し入れます。半日ほど漬け込んだら完成です。

*調理のポイント

保存容器は、きれいに洗って消毒して、使用しましょう。
また、3~4日で食べきるようにしましょう。



旬においしく食べよう！カラフルマーボー夏野菜

1人あたり
エネルギー 147 kcal

旬の野菜は、栄養価が高く、おいしさが増すといわれています。また、多く収穫できるため、新鮮で比較的価格が安くなるのもうれしいポイントですね。また、夏が旬の野菜はトマトやナスなど色鮮やかな野菜も多いので、色を生かして食欲増進につなげましょう。

絹ごし豆腐	1丁(300g)	
ナス	1本	
オクラ	5本	
ミニトマト	10個	
豚ひき肉	100g	
A	水	250ml
	焼肉のたれ	大さじ2
	ケチャップ	小さじ3
	顆粒鶏がらだし	小さじ1/2
B	かたくり粉	小さじ4
	水	大さじ4

- ① 豆腐となすは1cm角に、ミニトマトは縦1/4に切ります。オクラは下茹でをしてから1cm幅に切ります。
- ② フライパンにひき肉とAを入れてよく混ぜ、中火にかけます。煮立ったら、ナス、豆腐を加え、5分ほど煮ます。
- ③ オクラとミニトマトを加え、Bでとろみをつけて完成です。

*調理のポイント

ひき肉は炒めずに水分でほぐして煮込むことで、簡単にバラバラになります。大人向けの味付けでは、ケチャップを醤油にしたり、豆板醤を加えてもおいしく仕上がります！



クイズの答え ①ピーマン ②えだまめ ③オクラ ④きゅうり ⑤にんじん ⑥かぼちゃ