

食育だより



栗東市立葉山東小学校

5年生は、1月21日にほのぼの鍋をいただきました。また、4校時には、「野菜」について学習しました。

★野菜は「色のこい野菜」と「色のうすい野菜」に分けることができます。

色のこい野菜		色のうすい野菜
にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ・こまつな・ブロッコリー・トマト・ピーマン・青ねぎなど		たまねぎ・きゅうり・なす・はくさい・キャベツ・レタス・ごぼう・れんこん・だいこんなど
ビタミンAが多く含まれています。 【ビタミンAの働き】 ・のどや鼻の粘膜を丈夫にする。 ・目の働きをよくする。 	食物繊維が多く含まれています。 【食物繊維の働き】 ・便秘を防ぐ。 	ビタミンCが多く含まれています。 【ビタミンCの働き】 ・病気にかかりにくくなる。 ・ストレスを防ぐ。 

★1日に必要な野菜の量は **350g** です。

- 毎日できるだけ多くの野菜を食べるためには・・・
- ・毎回の食事に野菜料理をとり入れる。
 - ・加熱することでかさがへるので、生よりも加熱して食べる。



ほのぼの鍋のように、鍋料理にすると一度にたくさんの野菜が食べられますね。



「ほのぼの鍋」をご紹介します。

〈材 料〉1人分

はくさい	150g
ブロッコリー	30g
にんじん	10g
ベーコン	25g
生しいたけ	15g
マッシュルーム(生)	8g
しめじ	10g
えのきたけ	15g
有塩バター	0.2g
洋風スープストック	2g
塩	0.4g
こしょう	少々
水	300cc

〈作り方〉

- ① はくさいは3cm幅、しいたけは1/4、マッシュルームは3mm幅、えのきたけは3cm長さ、ブロッコリーは小房に切る。しめじは小房に分ける。にんじんは花型の抜き型で型抜きをする。ベーコンも1cm幅ぐらいに切る。
- ② 鍋に、水、洋風スープストック、塩、こしょうを入れ、加熱する。(野菜を入れると水が出て、味が薄くなるため少し濃いめの味にする。) ①の材料とバターを入れ、煮込む。



ほのぼの鍋とは・・・

平成元年、学校や地域に募集したメニューから選ばれた「白菜とベーコンの洋風鍋」が、市内5年生児童によって「ほのぼの鍋」と名付けられたものです。

滋賀県で最初の鍋給食として学校給食に登場し、毎年5年生が食べています。

ほのほのなべを食べた感想より

ひとつのお鍋をみんなで囲んで食べる雰囲気や熱々のお鍋のせいか、いつもより多く食べることができたようです。また、普段は野菜が苦手・・・という人もたくさん野菜を食べることができてよかったです。

野菜ばかり入っていると聞いたのでいやだなあと思っていたけど、食べてみたらおいしかった。

ほのほのなべを食べて、野菜もいっぱい入っていたし、にんじんがさくらの形をしていてかわいかったです。おいしかったです。ありがとうございます。

野菜が多かったけど、初めて食べた味で野菜がおいしかったです。ごちそうさまでした。

野菜もたくさん食べなければいけないということがよくわかりました。



しると野菜があっという間に食べてしまいました。とてもおいしかったです。また食べてみたいです。

野菜は苦手だけど、食べてみておいしくてびっくりしました。「野菜ってこんなにおいしいんや～」と思いました。

なべは、ほくごのみでおいしかったです。ありがとうございました。

いつも家で入れない野菜が入っていておいしかったです！また食べたいです。貴重な体験ができて良かったです。つくってくださりありがとうございました。

温かくて、野菜がたくさん入っていて、おいしかった。



栄養がいっぱいとれたと思った！はくさいがおいしかった!!

家でするなべとは違った具がたくさん入っていて、とってもおいしかったです。ありがとうございました。

野菜はあまり好きではなかったけど、ちょっとおいしく感じました。

家ではそんなに野菜を食べてなかったけど、ほのほのなべを食べたらおいしかったです。