



食育だより

令和 7 年 度
第 5 号
京都府立舞鶴支援学校

長い夏休みが終わりましたね。夏休みの楽しい思い出はできましたか？まだまだ暑い日が続きそうですが、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

8月31日は野菜の日です！

8月31日は、語呂合わせで8(や)3(さ)1(い)の日です。野菜は、1日に「350g」を目標に摂取することが望ましいとされています。350gは、生野菜は両手3杯分、ゆで野菜は片手3杯分が目安です。1日に350gの野菜を食べるのは大変です。朝・昼・夜の3食で食べるようにしましょう。

今回は、8・9月に旬を迎える野菜の中から6つの野菜の豆知識と実際に野菜をたくさん摂れる給食レシピを紹介します。

なす



90%以上が水分です。体を内側から冷やす効果があります。

黒紫色のナスが主流ですが、白や緑色のナスもあります。

枝豆



大豆が熟す前の未熟果が枝豆です。畑の肉と言われるほど高い栄養価が特徴です。

枝から切り離すと味が落ちるので、枝付きを買うのがおすすめです。

トマト



昆布と同じうま味成分が含まれているので、一緒に煮込む材料のおいしさを引き出してくれます。酸味とうま味で塩をあまり入れなくても美味しく仕上がるので、減塩にもおすすめです。

かぼちゃ



日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分けられて、現在の主流は、西洋かぼちゃです。

丸のままなら、冷暗所で1～2ヶ月の保存が可能です。

ピーマン



苦みがあり、苦手な人も多いピーマンですが、ビタミンCは野菜のトップクラスと言われる程多く含んでいます。繊維を断ちきる横切りより、縦切りにした方が苦みや青臭さを和らげることができます。

ズッキーニ



見た目はきゅうりのようですが、実はかぼちゃの仲間です。ほのかな甘みがあり、淡泊な味わいがあります。皮も柔らかいので、皮ごと食べられます。

この他にも給食では、冬瓜や万願寺とうがらし、とうもろこし等の夏野菜が8・9月の献立に登場します。

今が美味しい旬の味を楽しんでほしいです。



野菜をたっぷり食べようレシピ



野菜をたくさん摂れる給食レシピを紹介します。野菜をたくさん摂るポイントは、“生で食べるよりも加熱調理をすること”と“食べやすい味付けで食べやすい料理に加えること”です。

好きな野菜でOK！ 野菜たっぷりスープ



〈材料〉

・鶏もも肉	1/4 枚
・キャベツ	4 枚程度
・玉ねぎ	1/2 玉
・にんじん	1/2 本
・とうもろこし	1/3 缶
・食塩	少々
・みりん	小さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1
・だし汁	800ml

〈作り方〉

- ① 材料を食べやすい大きさに切っておく。
- ② お好みのだし汁を鍋に作って、①の具材を煮込んでいく。(野菜からあくが出たら、取り除く。)
- ③ 肉に火が通って、野菜が柔らかくなったら調味料で味を調える。

★好きな食材で野菜が無理なく、おいしく食べられます！

★肉も鶏肉や豚肉に限らず、ウィンナーやベーコンなどお好みのものを選んでください！

1つのレシピで2度おいしい！ なすのミートソース焼き



〈材料〉

・豚ミンチ	100g
・塩	少々
・こしょう	少々
・油	適量
・なす	1 本
・にんじん	1/2 本
・玉ねぎ	1/2 玉
・グリーンピース	適量
・とうもろこし	適量
・トマトケチャップ	大さじ 2
・とんかつソース	小さじ 1
・砂糖	小さじ 1

〈作り方〉

- ① なすは半月切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは短めの細切りにする。
- ② フライパンに油を入れてミンチを炒め、火が通ったらにんじん、玉ねぎ、なす、グリーンピース、とうもろこしの順に加えて炒める。
- ③ 全てに火が通ったら、調味料を加えて調味する。
- ④ カップに入れて、トースター等で焼いて完成。

★食べやすい味付けなので、無理なく野菜が食べられます。

★残ったら、スパゲティにのせてミートソーススパゲティにしてもよし、パンにのせてチーズをかけて焼いてミートパンにしてもよし！ 1つのレシピで何度も楽しめます。

給食では、たくさんの野菜が摂れるような工夫をしています。麻婆豆腐に玉ねぎやにんじん、しいたけを入れたり、豚丼に玉ねぎやにんじん、三度豆を入れたりしています。給食の献立も参考にしてみてください。

好きな味付け、好きな方法で野菜をたくさん食べましょう！！