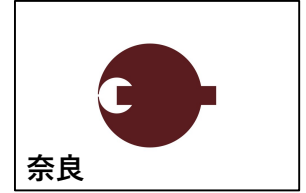


日本全国

うまいものめぐり

- ①岐阜:「けいちゃん」
- ②福井:「油あげごはん」
- ③三重:「トンテキ」「ちゃつ」
- ④奈良:「飛鳥鍋」
- ⑤和歌山:「いももち」
- ⑥石川:「鶏肉のじぶ煮」



⑥の鶏肉のじぶ煮は25日の提供になります。ディスプレイを御覧下さい。

おすすめメニュー紹介!!! 海藻サラダ



海藻は身体に必要なミネラルやビタミン、食物繊維が非常に豊富に含まれています！腸内環境を整えたり、免疫力を高めるなど、生活習慣病の予防にも効果的です。

材料 (4人分)	
もやし	1袋
胡瓜	1本
わかめ	3g
海藻ミックス	8g
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1

①わかめと海藻ミックスは水で戻し、食べやすい大きさにカットする。②もやしは茹でて粗熱を取り、胡瓜は半月切りにする。③もやし、胡瓜、海藻類をボウルに入れ、調味料を全て加え、混ぜ合わせて完成!!!

嗜好調査で『野菜が苦手』、『野菜を出しても食べてくれない』といった悩みが多かったので大切なポイントをお伝えします。

🍆 なぜ野菜が必要なのか? 🍅

野菜に含まれる栄養素は様々ですが、特にビタミンやミネラル、食物繊維が大切です。ビタミン（ビタミンA・C・Dなど）は、炭水化物をエネルギーに変える手助けをする働きがあります。ミネラル（カルシウム・鉄など）は身体機能の維持・調整に不可欠な栄養素です。食物繊維は、腸内環境を整えるだけでなく、血糖値の上昇や脂質の吸収を抑えるといった、さまざまな働きを持っています。このことを踏まえ、お子さんに分かりやすく伝えてあげられるといいですね。

👦 野菜を上手く摂る為のポイント! 👦

「野菜=サラダ」というイメージを持たれている方も多いかと思います。しかし、「野菜」といっても、調理法は様々です。主な調理法は生、茹でる、焼く、炒める、蒸す、煮る、揚げるの7種類。にんじんを例に挙げると生のままではサラダやジュース、茹でたり・蒸したりすることで温野菜に、焼く・炒めると炒飯の具や野菜炒めに、煮るとポトフやカレー、揚げるとかき揚げなどになります。このように、1つの食材でも調理法を変えるだけでもメニューの幅はぐっと広がります。また、野菜に含まれる栄養素の中にはビタミンA、D、E、Kのように、脂溶性ビタミンと言って油と相性の良いビタミンもあります。この時に大切なのは質の良い油（調味料）を使うことです。このひと手間が野菜をよりおいしく摂るポイントとなります。質の良い油（調味料）については、今後の食育だよりで紹介しますね。