



# 食育だより

日野市立日野第七小学校

栄養士

仲倉 美砂

日差しが強く、気温や湿度も高くなって、この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

## 朝ごはんを食べよう！

脳に必要なエネルギーは、ご飯やパン・麺などの「炭水化物」です。この炭水化物は、体内で「ぶどう糖」に分解され、脳のエネルギー源になります。また、からだを目覚めさせるためには、大豆・卵・肉・魚・乳製品などの「たんぱく質」が必要です。さらに食べたものの吸収を助ける働きをするのが「野菜・果物」です。このように食べものは、それぞれ違う働きをしています。それぞれの食品を組合せた朝食を食べて、一日をスタートしましょう！

ついつい時間が足りなかったり、食欲がわかなくなったりして朝食を食べずに仕事や学校に出かけていませんか？私たちの脳は眠っている間にもエネルギーを使っています。しかも栄養を蓄えておくことができません。時間に余裕をもって、黄色・赤色・緑色を組み合わせた朝食を食べましょう！

主 食（ごはん・パン・麺）

黄色の仲間

主 菜（卵・大豆製品・魚）

赤の仲間

副 菜（野菜・果物）

緑の仲間

＋ スープ



## 『 日野市食育推進計画の目指す姿 』



生涯にわたって健全な食生活を  
実践できるひのっ子・日野人を育む



かつサンゴーマル  
ベジ活350

両手山盛りいっぱいを習慣に！

= 1日 350g の野菜を食べよう =

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など多くの成分が含まれます。また、野菜を食べると満腹感が得られやすく、エネルギーが低いことから、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。

## ◆◆ 学校給食でよく使う野菜の紹介 ◆◆

市内小中学校の給食では、昭和 58 年から「日野産野菜・果物」を利用しています。日野市の土地で育った新鮮な野菜や果物を使用した給食を提供しています。

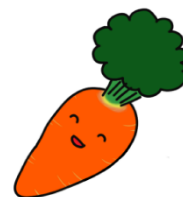
### にんじん

#### ◆特徴的な栄養素◆

- ・β-カロテン → ビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ。

#### ◆おいしく食べるためのテクニック◆

栄養分が中心部より皮側に多いので皮をむかず、丁寧に洗って丸ごと使いましょう。油で調理すればビタミンAの吸収率が大幅にアップします。



(にんにん)

### たまねぎ

#### ◆特徴的な栄養素◆

- ・硫化アセチル → 動脈硬化の予防
- ・ケルセチン → フラボノイドの一種。がんを防ぐといわれている。

#### ◆おいしく食べるためのテクニック◆

冷蔵庫で良く冷やしてから切ると、涙が出るのを防ぐことができます。また、すりおろした“たまねぎ”に肉や魚を漬け込むと、臭みを消して旨味を引き出します。



(玉ちゃん)

### キャベツ

#### ◆特徴的な栄養素◆

- ・ビタミンC → 疲労回復や風邪の予防に役立つ。
- ・ビタミンU (キャベン) → 胃や十二指腸の粘膜を整える。

#### ◆おいしく食べるためのテクニック◆

冬のキャベツは煮込み料理に、春のキャベツはサラダをはじめ生食に適しています。キャベツに含まれるビタミンCは水に溶け出しやすいので、水にさらす時間は短めに。



(きゃべ)

### トマト

#### ◆特徴的な栄養素◆

- ・リコペン (リコピン) → 高い抗酸化作用があり、老化の進行や癌、動脈硬化を予防。熱に強く加熱調理にも適している。

※抗酸化作用：有害な活性酸素を除去する働き



( TOMATO )

#### ◆おいしく食べるためのテクニック◆

煮込み料理を作る時は、皮や種を取り除くときれいに仕上がります。トマトの底に浅く十文字の切れ目を入れ、熱湯にさっと通してから氷水につけるか、ラップで包んで電子レンジで加熱し冷水につけると簡単に皮がむけます。

上記のキャラクターは 健康課野菜 (食育) 公認 「ひのった」です。