



# 食育だより



令和5年8月号

(作成者) 栄養士 野原正子



レジャーや帰省など、外出が多くなると  
外食の機会も増えますね。気になるのが野菜不足！  
野菜パワーを上手にとり入れ、疲れを残さず、  
元気に楽しく過ごしましょう！



クイズで野菜の話・・・ お子さんにわかりやすくお話ししましょう！

## ★ 沖縄の野菜、パワーのひみつ (Q&A)

日差しの強い沖縄。とくに暑い夏に育つ野菜には、  
元気に育つためのひみつが隠されています。



### 色のひみつ

Q：野菜には、あか、みどり、むらさきと色がついていますね。なぜかな？

A：私たちは、暑い日には、帽子をかぶったり、日傘をさしたりします。でも野菜たちは  
それができません。そのかわり、むらさき色や、赤い色、濃いみどり色をつけて  
強い太陽の日差しから身を守っているのです。この色が、野菜のパワーになるのです。

### かたちのひみつ

Q：夏の野菜は、ぶら下がっていて、なが～いのが多いですね。なぜかな？

A：ゴーヤー、へちま、きゅうり、みんな瓜（うり）の仲間です。夏に汗をいっぱいかいて、  
のどが乾いたとき、きゅうりをかじるととっても美味しいです。そうです。瓜の仲間には、  
細くて長いのが多くて、水分がたくさん入っています。そして、熱くなった私たちの  
体を涼しくしてくれます。

### 野菜のパワーをいただきま～す。

私たちが野菜を食べると、野菜たちのパワーが体に入って、丈夫な体になり、  
病気にならないようにしてくれます。食べたとき、ちょっと苦い野菜もあるけど、  
それが野菜のパワーのひとつです。



\*\*\*\*\*

## ★ ゴーヤーの揚げ煮 ...人気の献立です。

### (材料)

にがうり	小1本	
小麦粉	適	
油		
A {	砂糖	大1
	みりん	小1
	しょうゆ	小1
	水	大1
	白ゴマ	好み
黒ゴマ	好み	

### (作り方)

- ① にがうりは、縦半分に切り、中の種をとり  
うすくスライスする。
- ② 小麦粉、又は片くり粉をまぶして、カラリと油で揚げる。
- ③ (A)の調味料を火にかける。  
(砂糖がとけるくらいで)
- ②をさっと軽くからめる。  
白ゴマ、黒ゴマをまぶす。



※ ペットボトルのキャップ(5cc)=小さじ1で代用できます。

計量スプーン

- ♥ 大きじ ⇒ 15 cc
- ♥ 小さじ ⇒ 5 cc

