

T A B E R U N O

D A I S U K I !

たべるの だ~いすき!

板橋区食育推進情報紙

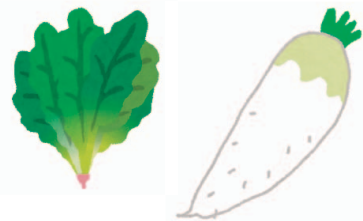
第57号

板橋区 健康生きがい部(保健所) 健康推進課 TEL: 03-3579-2308

やさい た 野菜を食べよう!

まいにち やさい た 毎日、野菜をしっかりと食べていますか? 野菜は、肉や魚などに含まれているたんぱく質や、ごはんやパンなどに含まれている炭水化物とは違う働きがあります。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれていて、からだの調子を整えてくれます。

にほん やさい た りょう すく ひと おお 日本では、野菜を食べる量が少ない人が多いようです。かぞく まいにち やさい た げん き す 家族みんなで毎日野菜をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



やさい いろ 野菜を色でわけてみよう!

やさい あか みどりいろ こ やさい りよくおうしょくやさい いろ うす やさい たんしょくや やさい 野菜は、赤や緑色の濃い野菜(緑黄色野菜)と色の薄い野菜(淡色野菜)があり、野菜に含まれるカロテンの量で分けられています。

りよくおうしょくやさい れい 緑黄色野菜の例



たんしょくや やさい れい 淡色野菜の例



いろいろな野菜を組み合わせ食べてみましょう。

いたばし く やさいせつしゅうりょうじゅうそくすいてい き き つか て き かい やさい 板橋区では野菜摂取量充足度推定機器を使って、手のひらを機械にかざすだけで野菜がどれだけ食べられているかがわかる測定会(板ベジチャレンジ)を行っています。

そくていかい よてい く かくにん 測定会の予定は、区ホームページを確認してください。



キャベツ



特徴

ヨーロッパで、薬草としても昔から食べられていた「ケール」という野菜がキャベツのはじまりです。ケールはキャベツのように丸くありません。ケールの葉が変化して、今のような丸い形になりました。



ケール

キャベツはどんな料理に使われている？

キャベツ料理といえば、どんな料理が思い浮かびますか？
ロールキャベツやお好み焼き、サラダやスープなど色々な料理に使われています。とんかつと一緒に皿にのせたりもしますね。みなさんは、どんなキャベツ料理が好きですか？

キャベツのなかまたち

ケールが変化してつくられた野菜はキャベツだけではありません。
ブロッコリーやカリフラワー、芽キャベツ、紫キャベツなども同じなかまです。



ブロッコリー



カリフラワー



芽キャベツ



紫キャベツ

【参考】JAグループ「とれたて大百科」、独立行政法人農畜産業振興機構「今月の野菜キャベツ」、農林水産省「もっと知りたい葉物野菜」

クイズ

キャベツと同じケールからつくられた野菜はどれ？

① にんじん

② たまねぎ

③ ブロッコリー

いたばし く けん こう きょうりょくてん し 板橋区健康づくり協力店って知ってる?

まいにちげん き あそ べんきょう
毎日元気に遊んだり、勉強するためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることがとても大切です。

しゅしよく (ごはん、パン、めんなど)・主菜 (肉、魚、たまご、だいず、ふくさい、や、さい、かいそう)
のそろった食事をとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

いたばし く しゅしよく しゅさい ふくさい よ しゅしよく だ みせ けんこう かん
板橋区では、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を出しているお店や、健康に関するポスターを貼っているお店を「板橋区健康づくり協力店」として登録しています。

けんこう きょうりょくてん めじるし
健康づくり協力店のマークが目印です。

さが い
ぜひ探して行ってみてください。



けんこう きょうりょくてん
健康づくり協力店マーク



いたばし く けんこう きょうりょくてん とうろく みせ くわ じょうほう
「板橋区健康づくり協力店」に登録されているお店など詳しい情報は
区ホームページをみるっちい



こ まつ な にく 小松菜とひき肉のカレー



■ 材料 (3人分) ■

小松菜	1 束 (200g)
豚ひき肉	200g
塩	小さじ 1/6
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
ミニトマト	150g
しょうが(すりおろし)...	15g
にんにく(すりおろし)...	10g
カレー粉	大さじ 1
小麦粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
オイスターソース	大さじ 1/2
水	1/2 カップ
ごはん	適量

1 人分の栄養価(ごはんの栄養価は含みません)

エネルギー：238kcal たんぱく質：14.6 g 食塩相当量：0.9 g

■ 作り方 ■

- ① 小松菜は 2 cm 長さ、玉ねぎは 1 cm 角に切る。
ミニトマトは半分に切る。
豚ひき肉に塩を混ぜておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、玉ねぎを 2～3 分炒める。続けてひき肉と①を加えて炒め、③を振り入れて混ぜる。
- ③ 小松菜・ミニトマト・オイスターソース・水を加えて、2～3 分煮る。
- ④ 器にごはん、③を盛り付ける。

やさい しゅうかくたいけん やさい 野菜の収穫体験で野菜とふれあう

いたばし く ちゅうがくせい い か こ たいしょう やさい しゅうかくたいけん おこな
板橋区では、中学生以下のお子さんを対象に、野菜の収穫体験を行っています。
ことし がつ 6月には「じゃがいも」、11月 がつ だいこん しゅうかく
は「大根」を収穫しました。
その様子をご紹介します。



しゅうかくたいけん じゃがいもの収穫体験

やさい しゅうかく のう か かたがた たいせつ そだ
野菜の収穫までには農家の方々が、大切に育ててくれています。
がつ 6月には、1000人以上の子供たちがしゅうかくたいけん
種いもうえから収穫できるまでの写真も紹介し、じゃがいもの
せいちょう よう す まな
成長の様子も学びました。



さん か しゃ かん そう 参加者の感想

じゃがいもの葉っぱって、こんなふうになっているなんて
し
知らなかった！



だいこん しゅうかくたいけん のうぎょう ひ おこな 大根の収穫体験（農業まつりの日に行いました）



がつ 11月には、170人以上の子供たちがさんか
しました。

さん か しゃ かん そう 参加者の感想

- だいこん は おも おお
・大根の葉っぱって、思っていたよりも大きかった
いえ かえ いっしょ りょうり
・家に帰ったらみんなで一緒に料理をしたい

しゅうかく やさい つく はい ふ おこな
収穫した野菜で作れるレシピの配布も行いました。
やさい しゅうかくたいけん とお やさい そだ
野菜の収穫体験を通して、野菜がどのように育っているのか
まな やさい み ちか かん き かい
学ぶことができ、野菜をより身近に感じられる機会になったようです。

しゅうかくたいけん はい ふ た やさい
収穫体験で配布したレシピやその他の野菜レシピはこちら→



【資料提供】赤塚支所都市農業係

発行元：板橋区健康生きがい部(保健所)健康推進課

〒173-8501 東京都板橋区板橋2-66-1 電話 (03) 3579-2308 FAX (03) 3962-7834

メールアドレス：ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp

ホームページ：https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/1041386/1041389/1043157/index.html

