

# 食育だより 12月

食べる力・生きる力を育もう



亀山市 健康福祉部

野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富で体の調子を整えてくれます。冬は煮込み料理が多く、野菜をたくさん食べることができます。冬野菜（大根、白菜、ねぎ、ほうれん草など）を使った「あったか料理」を家族で囲み、心も体も温まりましょう。

## ●●●●●● 健康な食事に欠かせない「副菜」 ●●●●●●

副菜は、小さなおかずですが、ご飯や主菜からは摂取できない栄養素を補う必要な一品です。しかし、野菜やきのこ、海藻が中心となるため、子どもが食べにくいものでもあります。

副菜の大切さを見直して、毎日の食事で副菜の内容を充実させましょう。



### ● 副菜の特徴

副菜は、野菜、きのこ、海藻、芋などが主材料となった料理です。

旬の食材を使うことで、見た目、味に変化を加えて、彩りと季節感をもたらします。

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。

主食や主菜の糖質やたんぱく質、脂質などの代謝をスムーズにします。

主食：主菜：副菜 = 3：1：2 の割合すると、栄養バランスが整いやすくなります。

1日の野菜の目安量は、1～2歳は180g、3～5歳は240g程度です。

### ● 副菜をおいしく食べる

いろいろな色の旬の食材を組み合わせることで栄養が豊富になります。

旨味や風味、香りやコクのある食材を加えます。

〔だし汁、かつお節、しらす干し、ツナ、油揚げ、  
ごま、ごま油、バター、チーズ など〕

汁ごと食べる煮物や汁物は、水に溶けやすいビタミンやミネラルを逃がさず摂取できます。また、油で炒めると油に溶けやすいビタミンの吸収率が上がります。

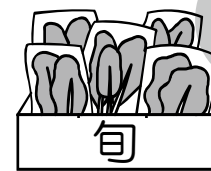
食べ慣れた調味料や好みの味付けで安心感を与えます。

（マヨネーズやカレー、しょうゆやケチャップなど）

薄くぺらぺらの葉物や弾力があるきのこは噛み切りにくいので、繊維を断つように小さく切ります。

水にさらしたり、さっと下茹ですることで苦味や青臭さを軽減させます。

芋などモサモサするものは、だしを加えたり、他の食材を絡めて水分を補います。



新鮮  
おいしい  
栄養価が高い



### ● 今月の給食から レシピのご紹介 ●

### 切り干し大根の含め煮

【材料】子ども4人分

切り干し大根	30g	砂糖	大さじ1弱
人参	1/3本	しょうゆ	大さじ1/2
さつま芋	1/5本	(薄口)	
干し椎茸	1～2枚	だし汁	250cc程度
油揚げ	1～2枚	油	少々

【作り方】

1. 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
2. 残りの材料は、短冊切り、せん切りなどにする。
3. 油でさつま芋以外の材料を炒める。
4. だし汁、さつま芋を加え煮る。
5. 調味料を加えて、汁気がなくなるまで煮る。