6月は食育月間

おいしく かしこく 野菜を食べよう

市川産野菜ブランド「いちベジ」のロゴマーク

みなさんは毎日の食事で野菜を食べていますか。
野菜には健康に欠かせないさまざまな栄養が含まれています。いろいろな野菜を取り入れて、元気に過ごしましょう。
問☎316-1036健康支援課

今が旬 市川の枝豆を召し上がれ

地元ならではの新鮮さ うまみの濃さと風味の良さが魅力

私の畑では、品種を変えながら5月から9月中旬ごろまで枝豆を育てています。

枝豆は一般的に7月ごろが一番おいしいといわれていますが、私が育てる茶豆風味の「神風香（かみふうか）」という品種は、早生（わせ）でもうまみが強いのが特徴です。

おつまみのイメージが強い枝豆ですが、実はタンパク質やイソフラボン、ビタミン・ミネラルなど多くの栄養が含まれていて、子どものおやつや赤ちゃんの離乳食にもぴったり。少し硬めに塩ゆでして素材そのもののうまみを味わってもらいたいです。

枝豆は新鮮なほど甘みとうまみが強いので、購入後はすぐに茹（ゆ）でるとおいしさと栄養を保つことができ、冷凍用ポリ袋に入れて冷凍保存すれば、手軽に料理に栄養と彩りを添えてくれます。

▶枝豆農家の松丸さん

市川産の枝豆を手に入れられる場所
- 道の駅いちかわ
- JAいちかわ行徳・妙典・浦安支店の農産物販売（毎週木曜日午前10時から）など

すごいぞ、野菜の効能

野菜に含まれる主な栄養素は、ビタミン・ミネラルや食物繊維などで、体にうれしい効能が盛りだくさんです。

ビタミン・ミネラル 栄養素の働きを助け、体調を整えます。

食物繊維 便秘や生活習慣病を予防します。

特に多く含まれる ビタミンA・C・E

免疫力を高める働きや体の酸化予防、アンチエイジング効果があります。

ビタミンA（βカロテン）
ニンジン、春菊、カボチャ、ホウレンソウ、小松菜、チンゲン菜

【吸収率アップの豆知識】
油で調理する（炒める・揚げる）、ドレッシングをかける、脂質が多い食材と一緒に取る

ビタミンC
トマト、ブロッコリー、赤ピーマン、ホウレンソウ

【吸収率アップの豆知識】
水に溶けやすく熱に弱い性質のため、スープなど汁ごと食べる料理や電子レンジでの短時間調理がおすすめ

ビタミンE
カボチャ、モロヘイヤ、ブロッコリー、ホウレンソウ、赤ピーマン

【吸収率アップの豆知識】
油で調理する（炒める・揚げる）、ドレッシングをかける、脂質が多い食材と一緒に取る（ごまやナッツなどの種実類と一緒に取ればさらにアップ）

350gの生野菜は両手で

3杯分

加熱すると片手で

3杯分

1日に必要な野菜の摂取量は 350g以上

日本人の野菜摂取の平均値は256g（出典：令和5年国民栄養調査）で、摂取目標に100g程度足りない状況です。特に20代は摂取量が最も少なく、30代以降は年齢が上がるとともに摂取量が多くなっています。
毎日の食事で、小鉢1皿程度多く食べるよう心がけましょう。

物価高騰の中でも賢くひと工夫 野菜の上手な取り入れ方

5つのポイント

すぐに実践できる効率的な野菜の使い方を紹介します。

◀これから旬を迎える夏野菜

① 旬の野菜を活用

栄養価が高くうまみが強いので、おいしく食べられ、価格も抑えられます。

② 旬のおいしさを長持ちさせる保存方法

食材	冷蔵保存	冷凍保存
トマト	キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ、ヘタ側を下にして野菜室で保存。	そのまま冷凍用ポリ袋に入れて冷凍。使用時は、5分程室温に置くとそのまま切ることができ、水にさらすと皮がきれいにむける。
パプリカ	縦半分に切ってワタとタネを除き、切り口の水分をキッチンペーパーでしっかりとふき取ってから、切り口を下にして野菜室で保存。	食べやすく切ってから冷凍用ポリ袋に入れて冷凍。凍ったまま炒め物やマリネに使え、水気を絞るとおひたしでも食べられる。
オクラ	キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存。	そのまま冷凍用ポリ袋に入れて冷凍。冷凍すると産毛が取れるので、生でそのまま食べることができる。

【冷凍のポイント】
- 食材の水分はしっかり取る
- 平たくする
- 加熱後はあら熱を取る
- アルミバットに並べて冷凍する

③ 無駄にしない野菜の切り方

タマネギ
上部を少し切り、皮をむく。残った茶色い皮のみ包丁で切り取る。

キャベツ
芯は切り取り、捨てずに薄切りやみじん切りにして使う。

ナス
ヘタの先を包丁で切り、残ったヘタを取る。

ピーマン
タテに半分に切る。ヘタの部分だけ外側から内側にもぎ取る。

④ 1年を通して比較的価格が安定している食材を活用

もやしや豆苗（とうみょう）、乾物、冷凍野菜、缶詰を活用すると経済的です。

⑤ カット野菜などを使う

少量使いたい時など、無駄なく食べられます。

学校給食に学ぶ 食育のヒント

市立学校では、栄養バランスがよく安全でおいしい給食を届けるとともに、子どもたちが食に関心を持ち、「大人になった時に食事の栄養バランスを自分で考えられるように」食育を推進しています。

稲荷木小学校での取り組みを紹介

- 食品を色分けし、それぞれの効能を職業に見立てることで、低学年にもわかりやすい、バランスのよい食事の取り方を日々の給食で繰り返し伝えています。
  - ◎黄色（炭水化物、脂質など）＝体を動かすスポーツ選手
  - ◎赤（タンパク質、カルシウムなど）＝体をつくる大工さん
  - ◎緑（ビタミン、ミネラルなど）＝体の機能を調節するお医者さん
- 毎日、干支（えと）の生き物で型抜きした野菜6個程度を給食に入れ、当たった児童に干支のシールをプレゼントしています。当たる確率は1/100程度。給食の時間がより楽しく、また苦手な野菜を少しでも食べられるように取り組んでいます。

◀ヘビ型のニンジンが入った給食

野菜をたくさん取れる 栄養士おススメの献立

- **カレーライス・肉じゃが**＝比較的味付けの濃い献立や子どもが好きな具材と一緒なら、たくさん野菜を食べられます。
- **ひじきのマリネ**＝ひじき煮と野菜をドレッシングであえたもので、子どもたちから大人気。
- **きんぴらサラダ**＝きんぴらごぼうと野菜をドレッシングであえたもので、食べやすさ抜群。

▲レシピはこちら

食育の講座やイベントを紹介

詳細は改めてお知らせします。

市内鮮魚店でのスズキ販売
市川の漁師が水揚げしたスズキを市内鮮魚店で販売します。詳細は10面参照。
日6月13日（金）

「市川のなし」フェア
知名度や歴史、品質と味の良さが定評の「市川のなし」を販売します。
日8月予定

食育講演会
料理研究家を招き、災害時の食生活についての講演会を開催します。
日9月27日（土）予定

いちかわ三番瀬まつり
市川漁港にて、市川の水産業に関するさまざまな企画を実施します。
日10月予定

農水産まつり
市川産の農水産物の販売や野菜レシピの配布などを行います。
日12月13日（土）予定

市内鮮魚店及び行徳支所での生ノリ販売
市川産の生ノリを市内鮮魚店及び行徳支所で販売します。
日1月予定