



お盆を過ぎると立春を迎え、暦のうえではもう秋です。しかし、まだまだ暑い日が続いています。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、食事のときなかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養がかたより、体調を崩してしまいます。『早寝早起き朝ごはん』で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

8月31日は「野菜の日」

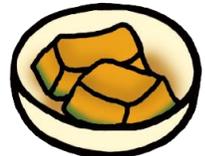
おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます*。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから 野菜を 食べよう!



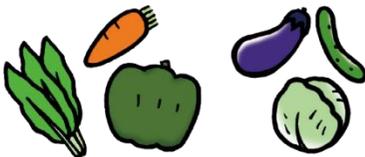
朝ごはんを食べないと、1日に食べることでできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなく バリエーション豊かに!



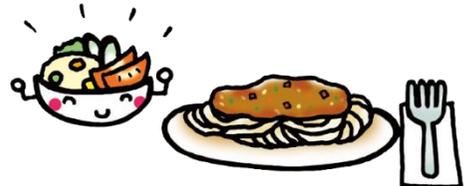
生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

いろんな野菜を 楽しもう!



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはんやパンに野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

*山梨県甲州市「塩山式手ばかり」による、生キャベツやレタスでとる場合の量。ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の場合は片手に山盛り1杯が目安です。

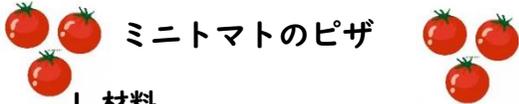


2年生「おいしくそだて わたしのやさい」



2年生では、生活科の学習で野菜を育てました。4月の下旬に苗を植えてから、毎日水やりや観察を欠かさずに愛情を込めて野菜の成長を見守ってきました。小さかった苗が日を追うごとにどんどん大きくなっていき、葉や実の多さや大きさの変化に驚いている子供もいました。「ぼくのミニトマト、10個なってる!」「ピーマンがなってる!」「なすの花きれいやな。」などと目を輝かせながら話していました。

また、7月9日、10日に、ミニトマトのピザを作りました。自分で育てた野菜を使ったことで、「野菜がもっと好きになった。」「苦手だったけれど食べられた。」と言う子供がいました。今後も夏野菜に興味を持ち続けてほしいと思います。



ミニトマトのピザ

1.材料

- ・ぎょうぎの皮・・・1まい
- ・ケチャップ・・・小さじ1
- ・ミニトマト・・・1こ（半分に切る）
- ・ピーマン・・・薄い輪切り2～3まい
- ・スライスチーズ・・・1/2まい



2.作り方

- ① ぎょうぎの皮の表（片方）にスプーンの背を使ってケチャップをぬる。
- ② ケチャップをぬったぎょうぎの皮の上にミニトマトとピーマンをのせてホットプレートにのせる。
- ③ ホットプレートにのせたぎょうぎの皮の上にチーズをちぎってのせる。
- ④ チーズがとけたらできあがり。



～ピザ作りの様子～

