

3 副菜に関すること

(1) 野菜

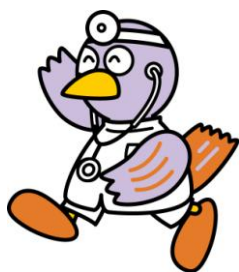
《栄養とはたらきに関すること》



<小学生>

- ・野菜は“緑色”の食べ物の仲間です。体の調子をよくする“お助けマン”です。
 - ・緑黄色野菜で体の調を整えましょう。
 - ・おいしい野菜、食べて体の調子整えましょう！！
 - ・野菜は、体のおいしい応援団。
 - ・新鮮な野菜は、健康の主演です。
 - ・野菜いっぱい、いっぱいの元気！！
- ・食べた肉やごはんの栄養を体に取り入れるためのなくてはならない存在。野菜は、体の調理を整える“お助けマン”です。
 - ・野菜には、“黄色レンジャー”の食べ物を、エネルギーに変えてくれる働きがあります。ごはんだけを食べても、元気に運動したり、勉強したりできません。
 - ・野菜は、肉や魚、たまごの“赤レンジャー”を助けます。野菜がないと肉などをいっぱい食べても筋肉になりません。
 - ・みんなの苦手な野菜も、すごいパワーが隠されています。だからみんなでペロリンと食べましょう！
 - ・旬の野菜は、栄養満点です。
 - ・野菜モリモリで、エンジン全開。絶好調！
 - ・ビタミン、ミネラルがあります。
 - ・野菜には、ビタミンが多いです。ビタミンがないと、せっかく食べたごはんや肉も、体でうまく働いてくれません。
 - ・夏野菜は、“太陽の缶詰”。ビタミン類がいっぱいです。
 - ・ピーマンが嫌いという人が多いけれど、風邪のバイキンをやっつけ、肌が元気になるビタミンCは、いちごよりも多いです。ピーマンは“お助けマン”です。
 - ・野菜には、病気になっても薬に頼らないで治ろうとする力や、けがをしてもかさぶたを作ったり、血を止めたりする力を自分の体に備えてくれる働きがあります。
 - ・何色の野菜でしょうか？
 - 赤の野菜 — お肌がスベスベ、ガン予防。
 - 黄の野菜 — 風邪に負けずに、いつでも元気。
 - 緑の野菜 — 腸が快調！いつもすっきり。
 - 紫の野菜 — 目を大切に、勉強も頑張りましょう。

- ・ミネラルたっぷりの野菜を食べて、病気に負けない体を作りましょう。
- ・色の濃い野菜は、ビタミンAがたくさん入っているので、病気にかかりにくい体を作ります。
- ・色の濃い野菜には、カロテンが多く、粘膜を強くしてくれます。
- ・野菜は、喉や鼻の粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくい体を作ります。



- ・病気に負けない元気な体になります。
- ・毎日食べると、風邪や病気などから体を守ってくれます。
- ・風邪を予防し、病気に負けない体を作ります。
- ・風邪に負けない元気な体を作る“お助けマン”になります。
- ・野菜を食べて、バイキン、風邪菌やっつけましょう。
- ・ビタミンCたっぷりの野菜をたくさんとって風邪予防！
- ・ピーマン食べて風邪知らず。

- ・かぼちゃには、風邪をひきにくくするビタミンがたくさん入っています。
- ・「トマトが赤くなると、医者が青くなる。」
- ・「赤いトマトは、医者知らず」と言われています。
- ・みんなが食べているところは“つぼみ”です。ここに風邪などの病気にかかりにくくしてくれる栄養がたっぷり入っています。(ブロッコリー)

- ・腸の働きをよくする「食物繊維」が含まれています。
- ・食物繊維たっぷりで、お腹の中をきれいにしてくれます。
- ・野菜は、お腹を掃除します。
- ・野菜を食べて、お腹スッキリ。
- ・野菜を食べて、お腹の中を大掃除。
- ・お腹の調子がよくなります。
- ・便秘になりません。
- ・毎朝バナナうんちも出ます。
- ・野菜を食べないと、うんち（おなら）が臭くなります。
- ・さつまいも食べて便秘解消！
- ・野菜の繊維で毎朝快“腸”！



- ・コレステロールを下げて、生活習慣病の予防になります。
- ・野菜は、余分に食べた脂を吸い取って体外に出して（排出）くれます。
- ・野菜は、たくさん食べてもあまり太りません。
- ・ストレスを寄せ付けない、丈夫な体してくれます。
- ・ストレスに負けない強い体になります。
- ・根菜類は、虫歯予防にもいいし、体を温めます。
- ・根の野菜は、体を温めて、葉の野菜は体を冷ます。

- ・人参のカロテンは、目にとてもいいです。
- ・ほうれん草や小松菜など緑の野菜を食べると、貧血予防になります。
- ・血を作る鉄分があるから、かけっこするときに疲れません。(ほうれん草)
- ・ほうれん草には、血になる栄養がいっぱいあります。

- ・疲れをとってぐっすり眠れるようになります。
- ・夏野菜は、体を冷やしてくれます。
- ・夏野菜を食べると、夏バテ防止になります。



ほうれん草

- ・野菜に多いビタミンCで、お肌ツルツルになります。
- ・トマトを食べると、肌がスベスベになります。
- ・肌をツルツル・スベスベにしてくれます。
- ・スベスベ、つややかな肌を目指して、野菜のビタミンをたっぷりとりたいです。
- ・野菜（サラダ）は、肌をきれいにします。
- ・野菜をたくさん食べると、肌がつやつやになります。

<中学生>



こまつな

- ・脇役だけれど、働きは主役級です。
- ・元気の源、ファイトケミカル（イソフラボン・ルチン・サポニンなど約三千種類）がいっぱいです。
- ・野菜は、健康を守る陰のヒーロー！しっかり食べましょう！！
- ・色の濃い野菜は、身体を丈夫にしてくれます。
- ・体の調子を整えるビタミンが含まれています。
- ・野菜には、ビタミン A、C、食物繊維がたくさん含まれています。旬の野菜、新鮮な野菜をたっぷり食べ、病気知らずの体を作りましょう。
- ・緑黄色野菜は、カロテンがいっぱいです。
- ・野菜は、食物の消化・吸収を助けます。
- ・ビタミンたっぷりの野菜をしっかり食べれば、部活動でもっと頑張れます。スポーツ選手にビタミンは欠かせません。
- ・ほうれん草。部活動で疲れた体を元気回復！
- ・野菜には、病気を防ぐビタミンが多く含まれています。
- ・野菜は、風邪やストレスに対する抵抗力を強め、病気にかかりにくい体を作ります。
- ・野菜は、病気をやっつけるパワーの源！残さずに食べて元気いっぱいになりましょう。
- ・野菜を食べて病気予防！
- ・野菜を食べると、風邪に負けない力がつきます。
- ・風邪の予防に、緑の野菜をたくさん食べましょう。
- ・野菜には、カロテンやビタミンCがたっぷり。免疫力を高め、風邪にかかりにくくしてくれます。
- ・ビタミンA、Cの豊富な野菜で、皮膚や喉、気管を丈夫にし、風邪をひかない体を作りましょう。



- ・野菜をたくさんとって、便秘にならない体を作りましょう。
- ・野菜は、食物繊維が豊富です。
- ・野菜は、排便を促します。
- ・淡色野菜で便秘予防！
- ・野菜は、体の掃除屋さんです。
- ・野菜は、お腹のお通じにいいです。
- ・野菜に含まれる食物繊維は、腸の中をきれいにしてくれます。
- ・たくさん食べても太りません。そのかわり、食物繊維が多いので、お腹の調子が良くなります。便秘ぎみの人は、特にたくさん食べましょう。
- ・野菜類は、一般的に水分が90%前後と多く、たんぱく質・脂質・炭水化物は少なく、エネルギー源となるものはあまりありませんが、豊富なビタミンやミネラルは十分含まれています。食物繊維を多く含んでいるので整腸作用があります。
- ・野菜に含まれるビタミンや食物繊維は、生活習慣病を予防します。



ブロッコリー

- ・野菜は、ビタミンCという栄養素が含まれているものが多く、ストレスへの抵抗をつけ、体の免疫を強化します。
- ・口の中や唇が荒れる人は、ビタミンが不足しているので野菜を食べましょう。
- ・きゅうりは、水分は95%もあって、体の熱をとってくれるので、暑い夏にはもってこいの野菜です。
- ・キャベツは、白いところはビタミンC、緑のところはビタミンAが含まれています。病気に負けないようにしてくれたり、目の働きを良くしてくれたり、お肌もツルツルにしてくれるので、食べないと損です。
- ・春菊は、ベータカロテンがたっぷりです！！ヨーロッパでは「食べるカゼ薬」と言われています。
- ・ほうれん草は、食物繊維がたっぷり！！ヨーロッパでは「胃腸のほうき」と言われています。
- ・みんなが食べているところは“つぼみ”です。ここにかぜなどの病気にかかりにくくしてくれる栄養がたっぷり入っています。(ブロッコリー)
- ・しょうがは体を温めるので、風邪をひいた時にしょうが湯などにして飲むといいです。



《献立の工夫に関すること》

＜小学生＞

- ・野菜を中心にしたおかずで、体の調子を整えましょう。
- ・ピーマンは、肉とあわせるとおいしいです。
- ・火を通すとたくさん食べられます。
- ・肉を食べたら、野菜も食べましょう。
- ・今日のごま和えは白菜と小松菜です。野菜はゆでると量が減るのでたくさん食べることができます。季節の旬の野菜をおいしく食べましょう。(ごま和え等)
- ・野菜は生野菜だけでなく、ゆでたり煮たり調理して、野菜のかさを減らしてたくさん食べましょう。

<中学生>

- ・1日350gの野菜を食べましょう。生だと多いけど火を通したら食べられます。
- ・給食に毎日のように出ている人参には、ビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAは、油にとけやすいため、炒め物などにして、油と一緒にとると効率よく摂取することができます。
- ・緑黄色野菜に含まれるカロテンは、油と相性が良いので、油で炒めたり、揚げたりするといいです。
- ・給食に毎回人参が出ているのはどうしてでしょうか？

《 食べ方に関すること 》

<小学生>

- ・野菜をたっぷり食べましょう。
- ・色の濃い野菜を食べるように心がけましょう
- ・肉や魚と一緒に2倍の野菜を食べましょう。
- ・野菜の“甘味”を感じましょう。
- ・ごはんや肉など食べる時には、野菜も一緒に食べましょう。ごはんなどがエネルギーのもとに、肉などが体を作るもとになる働きを助けます。
- ・今が旬の野菜です。一番おいしいときです。食べないともったいないです。
- ・とれたての野菜の香りと味を楽しむことができる人は、なかなか通です。
- ・キャベツは、体の中で熱や力のもとになる「糖分」や、体の調子をよくする「ビタミンC」を持っています。カリフラワーやブロッコリーも、きゃべつの仲間です。似た味がするので、比べてみましょう。
- ・野菜を残さず食べて、先生のように元気モリモリになりましょう。
- ・〇〇は、おいしいよ。先生、大好きです。
- ・根の白いところも、緑の葉も、みんな食べられます。大根おろしは、ごはんの消化を助けてくれます。
- ・苦手な野菜も小さく切って、ぱくっと食べれば、体の中から元気にしてくれます。
- ・野菜をよく噛んで食べると、歯にもいいです。
- ・野菜は、体の調子を良くします。嫌いなものでも一口食べてみましょう。
- ・お肉一口、野菜二口。野菜を食べて病気を吹き飛ばしましょう！
- ・〇〇市産の〔野菜の名前〕を使った〔献立名〕がまだ残っています。全部きれいに食べましょう！
- ・先に野菜を食べておくと、食べ過ぎなくなります。
- ・野菜は、毎日食べなければいけません。野菜は、体の調子を整え、女の子は美人になれます。長生きもできます。

<中学生>

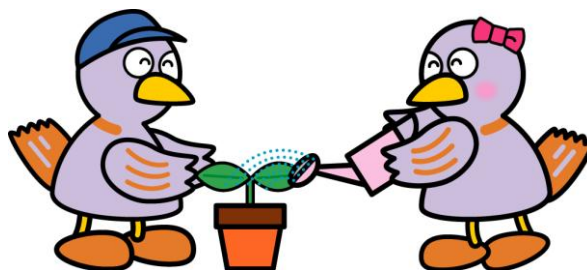
- ・苦手な野菜も食べて、丈夫な体を作りましょう。
 - ・苦手な野菜も、自分で作ればおいしさ100倍！
 - ・もったいないです。せっかく食べたごはんも肉も、牛乳も、野菜の栄養を借りないと体の中では働けません。
 - ・ごはんや肉、魚の栄養を上手に取り込むには、野菜も一緒に食べましょう！
 - ・体の調子を整えるビタミンが豊富に入っているので、肉・肉・野菜の順で食べてみましょう。体の中から美しくなります。
 - ・サプリメントより野菜を食べましょう！
 - ・1日350g目指して野菜を食べましょう！
 - ・野菜として350gとることが大切です。噛むことも食物繊維も、野菜ジュースでは足りません。
 - ・野菜は、1日両手にいっぱい乗るくらい食べると、1日分の栄養が足りるそうです。
 - ・明日の持久走は、エネルギー源と野菜で決まり！
 - ・受験前には、野菜をたっぷりとりましょう。
-
- ・旬の野菜で季節を感じましょう。
 - ・体を冷やす夏の野菜、体を温める冬の野菜。季節によって食べ分けましょう。旬の野菜を食べるようにしましょう。



《感謝の気持ちの涵養などに関すること》

<小・中学生>

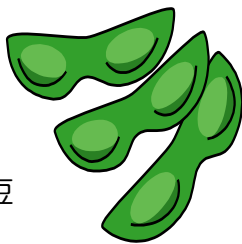
- ・今日の〇〇は、地域の方が作ってくれた野菜です。農家の方が一生懸命作ってくれた野菜だから、残さず食べましょう。
- ・今日の小松菜は、地元産の新鮮な小松菜だから、ぜひ食べてください。さらに小松菜は、今が旬で一番栄養もあっておいしいそうです。農家の方に感謝していただきましょう。
- ・地域の方々が丹誠込めて作ってくれた野菜です。感謝して食べましょう。
- ・農家の人のことを想って食べましょう。



《食文化などに関すること》

＜小学生＞

- ・ごぼうは、繊維が多く、腸の掃除にとてもよいのです。不思議なことに、ごぼうを野菜として食べるのは日本人だけといわれています。隣の中国では、薬として利用されました。冷え性や肩こりなどに効くそうです。
- ・枝豆は、熟すと何になるかを知っていますか？
- ・枝豆は、大豆が未熟なうちに莢ごと切り取ったものをいいます。熟すと大豆となり、硬くなりますが、硬くなる前の柔らかいうちにとったもので、緑の野菜としての栄養があります。
- ・ほうれん草は、食物繊維が胃腸を調べて便通をよくします。このことから、ヨーロッパでは、ほうれん草を「胃腸のほうき」と呼ぶそうです。
- ・昔は、食べるだけでなく、薬としても使われていました。（長ネギ）
- ・切干大根は、大根の保存食です。
- ・今日の里芋は、〇〇市でとれたものです。
- ・今日の〔野菜の名前〕は、〇〇市で採れたものだよ。近くの畑で育った野菜が食べられるとうれしいです。
- ・地元野菜は、新鮮・安全・おいしいです。
- ・野菜は、季節や場所によってとれるものが違い、いろいろな種類があります。



枝豆

- ・季節によっていろいろな種類の野菜があります。
- ・野菜には、それぞれ収穫に適した時期があります。旬の野菜は、特においしく、栄養もたっぷりあり、値段も安く、いいことづくしです。
- ・色の濃い野菜と、色のうすい野菜に分かれます。
- ・みんなの嫌いな野菜たちも、私たちと同じようにたっぷりの栄養と太陽の光で育ちます。

＜中学生＞

- ・野菜は季節によって、とれるものが違います。その時旬のものを食べれば、体もきれいになります
- ・野菜は、色の濃い「緑黄色野菜」と、色の薄い「淡色野菜」の二種類に分けられます。
- ・1日分の野菜ジュースって、野菜の何がとれると1日分の野菜になるのでしょうか？
- ・旬の野菜は、季節の香りと栄養がたっぷりです。
- ・旬の野菜は、栄養豊富です。
- ・人参は、野菜の中でもカロテン量がNo.1です！
- ・冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。
- ・地元野菜は、新鮮・安全・おいしいです。
- ・〇〇市はほうれん草やブロッコリー、ねぎなどの野菜がたくさん収穫できる地域です。自分の住んでいる地域でとれるものを食べることを「地産地消」といいます。

(2) 海 草

《栄養とはたらきに関する事》

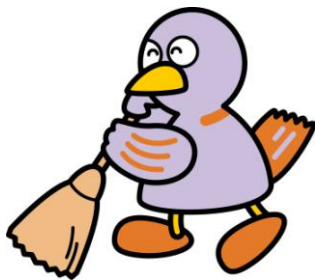
<小学生>

- ・海の恵みがたっぷり詰まっている食べ物です。
- ・海草は、たっぷりの栄養と少ないカロリーで、みんなの健康を守ってくれます。
- ・“海の野菜”ともいわれるほど、ビタミンやミネラルがたっぷり入っています。
- ・海の栄養をたっぷりもらって育った“海の野菜”です。食べるとネバネバパワーで元気になります。
- ・ミネラルと言って、体に不足しやすい栄養があります。
- ・海草には、体が大きくなるための栄養があります。
- ・海草は、はずかしがり屋の裏方さん。体の中でも、見えない所で元気を保つお手伝い。
- ・海からの栄養いっぱいのお礼物です。
- ・こんな小さなひじきも、栄養たっぷりです！血を作って元気にしてくれます。
- ・ひじきや青のりは、鉄分があるから、貧血予防になります。

- ・海草には、カルシウムがたくさん含まれています。
- ・海草は、血管をきれいにします。
- ・名前は草でも、カルシウムや鉄分が豊富です。



- ・海草は、いいうんちを作ってくれます。
- ・腸の働きをよくして、便秘を防ぐ「食物繊維」がいっぱいです。
- ・昆布のぬるぬるした成分は、食物繊維です。お腹の調子をよくしてくれます。
 - ・海草食べて、便秘にさよなら。朝からスッキリできますか？
 - ・海草でお腹もスッキリ！
 - ・海草は、お腹の掃除をします。バナナうんちが出ます。
 - ・お腹の中をきれいに掃除します。
 - ・海草は、腸のお掃除係です。
 - ・食物繊維がたくさんあり、体の掃除屋さんです。便をやわらかくして体をきれいにします。
 - ・お腹の中にたまったゴミを体の外に出します。

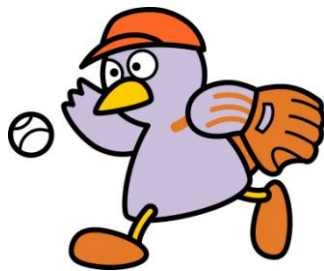


- ・お腹の調子を整える働きがあります。
- ・ひじきは、色が黒く、見た目がきれいに見えませんが、歯や骨を丈夫にするカルシウムや、血液を作る鉄分、腸のお掃除をする食物繊維が多く含まれる食べ物です。
- ・わかめを食べて、うんちを出しましょう。
- ・まわりがちょっとヌルヌルしています。それがお腹の中に入ると、お腹の中をきれいにし、うんちを出します。

- ・ダイエットになります。
- ・海草は、カロリーが低いです。
- ・海草はコレステロールを抑えてくれて、病気を予防します。
- ・海草に含まれる食物繊維は、便秘や肥満を予防する働きがあります。
- ・わかめを食べて肥満予防！
- ・ヘルシーなのに、ミネラルがたっぷりです。

<中学生>

- ・体の中で健康を保つための栄養がぎっしり！しかも低カロリーでとってもヘルシー！
- ・海草や小魚は、長寿の秘訣です。
- ・微量栄養素の宝庫です。
- ・海草は、カルシウム、鉄、ヨウ素など日本人が不足しがちなミネラルを多く含んでいます。ワカメや昆布などの海藻類は、健康によい食品なので食べましょう。
- ・海草中のミネラルは、ホルモンバランスを保ってくれます。
- ・海草って、ミネラルが多いから体を作るもとになる2群に分類されています。
- ・海草は、海の栄養がたっぷり入っています。ミネラルたっぷり、繊維たっぷり、海のパワーをしっかりと食べましょう。
- ・海草は、皮膚や喉を丈夫にします。



- ・ひじきで、貧血予防！！
- ・スポーツ選手に欠かせない鉄分。ひじきは鉄分豊富なので、見た目判断しないで、どんどん食べてほしいです。
- ・貧血ぎみの人や、体のだるい人はいませんか？ひじきや青のりは、鉄分が多いので、体調の悪い人には効き目がありそうです。

- ・海草は食物繊維が豊富で、お腹の中の掃除をしてくれます。
- ・わかめなどの海草類には、食物繊維、カルシウムが豊富に含まれていて、便秘を解消する効果があります。
- ・海草のぬめりは、微量栄養素の吸収をよくし、塩分や食品添加物の排泄をよくします。
- ・こんぶの粘りの中に、食物繊維が多く含まれています。
- ・海草を食べると、お腹スッキリ！体もスッキリ！今日も1日快調に過ごせます。
- ・便秘を防ぐ食物繊維や、成長期には欠くことのできないヨウ素がたっぷりあります。
- ・食べ過ぎた余分な脂肪分を、お腹の中で吸着して、うんちと一緒に出してくれます。

《 献立の工夫に関すること 》

＜小・中学生＞

- ・旨味があるので日本料理では、だしをとる時にも使われます。
- ・海草は、お味噌汁の中に入れたり、サラダにしたりするとおいしいです。
- ・みそ汁やスープに毎日少しずつ加えるだけで、簡単に海草がとれます。
- ・茹でて好きなドレッシングをかければ簡単。海草サラダの出来上がり。
- ・海草は、サラダ、みそ汁、酢の物と何でもOK！便利な食品です。
- ・日本食の旨味の原点がここに！

《 食べ方に関すること 》

＜小・中学生＞

- ・磯の香りを楽しみましょう。
- ・海草には、いろいろありますが、どんな海草が好きですか。
- ・毎日少しずつ食べましょう。

《 感謝の気持ちの涵養などに関すること 》

＜小・中学生＞

- ・海の野菜です。漁師さんがとってきてくれました。

《 食文化などに関すること 》

＜小・中学生＞

- ・海草は、大昔から日本人が食べていたものです。銅器（食器）や絹織物（衣類）と交換していたくらい、生活になくてはならないものです。
- ・海草は、ワカメや昆布、アオサ、ひじきなど、いろいろな種類があります。
- ・海草は、日本人の食生活に古くからなじみのある食品です。
- ・海草は、ミネラル、ビタミンを多く含んでいます。素干しにするとミネラルの量はさらに多くなります。乾燥すると保存性が高まるので、乾物として加工されるものがたくさんあります。こんぶ・わかめ・のり・ひじき…などです。
- ・昆布は、海草の仲間です。陸に生えている草と違い、黒っぽい緑色です。
- ・ところてんに使われている寒天も海草です。
- ・みんなの好きなゼリーを固める「寒天」は、「天草」と呼ばれる海草から作られます。
- ・日本では、世界で一番海草を食べている国です。

(3) その他の食べ物

【きのこ類】

<小学生>

- ・エネルギーは少ないのに、お腹を満足させてくれる、不思議な食べ物です。
- ・体の余分なものを外に出してくれる素晴らしい食べ物です。
- ・お腹の中をきれいに掃除してくれる素晴らしい食べ物です。
- ・腸の働きをよくして、便秘を防ぐ「食物繊維」がいっぱいです。
- ・なぜ秋に、何の為に生えてくるのかはまだ分かっていないけれど、私たちの腸を快調にすることは分かっています。
- ・生活習慣病を予防する働きがあり、体にいい食べ物です。
- ・きのこは、血糖値を下げ、余分なコレステロールの排泄を促す効果があります。
- ・噛みごたえがあるから、よく噛んで食べることで歯も丈夫になるし、満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。
- ・低エネルギーなので、たくさん食べても太りません（肥満防止の食材になります）。

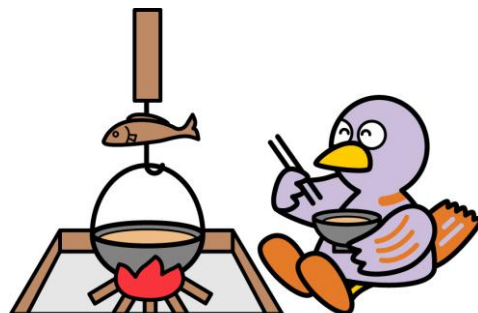


- ・きのこは「シャキシャキ」とした歯ごたえがいいです。
- ・〇〇町では、しめじなどのきのこを多く作っています。
- ・自然の恵みがいっぱいです。
- ・干しいたけは、ビタミンDを含んでいる食品です。
- ・しいたけは、味の決め手になる「だし」としても料理に欠かせない存在です。

<中学生>

- ・丈夫な骨はカルシウムだけでは作れません。手助けするのは、ビタミンDです。しいたけには、ビタミンDがたくさん含まれています。
- ・乾燥させた干しいたけは、ビタミンDがたくさん含まれ、骨を丈夫にします。
- ・きのこには、血液の流れをよくする働きがあります。
- ・きのこは、食物繊維たっぷりでお腹の調子をよくしてくれます。
- ・きのこには、独特の香りや旨味があり、だし汁や煮物に入れると旨味が増します。
- ・しいたけに含まれる旨味成分が、煮物などをおいしくしてくれます。日本古来のだしの味です。

- ・秩父地方では、きのこの栽培は盛んで、今月の献立には、地元で栽培されたしいたけとしめじを使っています。
- ・きのこの種類は、数万種類もあり、日本でも4000~5000種もあります。
- ・「きのこ食べ 秋の訪れ 感じよう」



【 芋 類 】

<小・中学生>

- ・食物繊維いっぱいの芋類を食べましょう。
- ・さつまいもは、甘くておいしいです。ビタミンCも食物繊維もたっぷりです！
- ・芋類は、意外にビタミンCが多いです。また、むし歯予防に働く食品です。
- ・さつまいもの主な成分は、「でんぷん」です。その他にも、腸の働きをよくする食物繊維も多く含まれています。
- ・さつまいもは、食物繊維たっぷりです。お腹の掃除をしてくれます。
- ・食物繊維が豊富なので、体の老廃物を掃除してくれます。
- ・〇〇小学校で作ったさつまいもと同じ、「紅あずま」です。作るのに何か月もかかりましたね。
- ・今日の給食には、川越が有名なさつまいもを使っています。甘くて美味しいです。
- ・芋類に含まれるビタミンCは、熱に強いので加熱しても失われないのが特徴です。
- ・じゃがいも・さつまいもは、すっぱくないけれど、ビタミンCが含まれています。熱でも壊れにくいビタミンCです。
- ・さつまいもは、ゆっくり加熱すると甘くなります。
- ・じゃがいもは、エネルギーのもとになる「でんぷん」をたくさん持っています。その他に、体に大切なビタミンCもたくさん持っているのです。ヨーロッパの人達は、じゃがいもを、みなさんがごはんを食べるようにたくさん食べています。
- ・じゃがいもには、みかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。
- ・さつまいもは「根」を食べています。じゃがいもは「茎」を食べています。
- ・じゃがいも・さつまいも・さといもなどの「いも」には、いろいろな種類があります。同じ「いも」でも、さといも・じゃがいもは土の中の茎が大きくなったものです。さつまいもは、土の中の根が大きくなったものです。
- ・植物が大きくなるための栄養素がたっぷり入っている「いも」は、人間にとってとても大切です。

【 こ ん に や く 】

<小・中学生>

- ・こんにゃくには、エネルギーがありません。
- ・こんにゃくには、食物繊維がたっぷり入っています。

- ・こんにゃくは、お腹の掃除係です。
- ・食物繊維のおかげで、体の中がきれいになります。
- ・こんにゃくは、食物繊維をたくさん含む食品です。お腹の中をきれいにしたり、コレステロールを下げたりする働きがあります。

【 ご ま 】

<小・中学生>

- ・ごまの色により、「白ごま」「黒ごま」「茶ごま」に分かれています。
- ・ごまは、脂肪やたんぱく質が豊富で、他にカルシウム、鉄、ビタミンも含んでいます。
- ・ごまに含まれるリノール酸、リノレン酸、オレイン酸は、コレステロールを下げて、みんなを健康にしてくれます。
- ・ごまを入れるとあら不思議。何でもおいしく“ごま”かせちゃうよ。
- ・ごまは、血管を若く保ってくれます。
- ・ごまには“白ごま”・“黒ごま”・“金ごま”などあります。こんな小さな粒の中には血液をきれいにしてくれる脂肪や、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムなど、たくさんの栄養があります。
- ・ごまは香りがよく、しぼるとごま油になります。

【 緑 茶 】



<小・中学生>

- ・緑茶は、ビタミン C が豊富で、カゼを予防する効果もあります。
- ・お茶にはカテキンがいっぱいです。
- ・狭山茶の香りを楽しんでください。
- ・「狭山っ子 お茶カテキンが 風邪に効く。」

【 味 噌 】

<小・中学生>

- ・味噌のたんぱく質は、(発酵・熟成の過程でたんぱく質が分解されるため)消化・吸収がされやすいです。