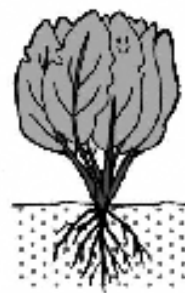


ぱくぱく通信 No.9

四條畷市食育推進関係会議

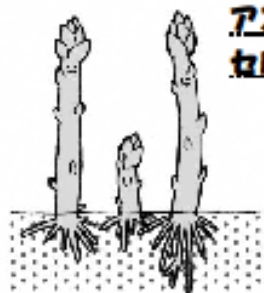
『やさい』のどこを食べているのかな？

葉をたべるもの



ほうれんそう
こまつな
きゃべつ
はくさい
たまねぎ
レタス など

茎を食べるもの



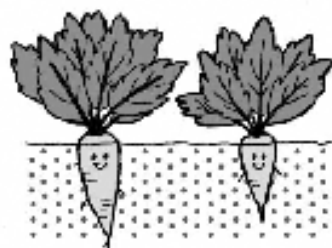
アスパラ
セロリ など

花・つぼみを食べるもの



フロッコリー
カリフラワー など

根を食べるもの



にんじん
さつまいも
ゴボウ など

実を食べるもの



なすび
きゅうり
トマト など

いろいろな部分を
食べているんだね！



〈保護者の方へ〉



食べている部分により、栄養も食感もさまざまな『やさい』

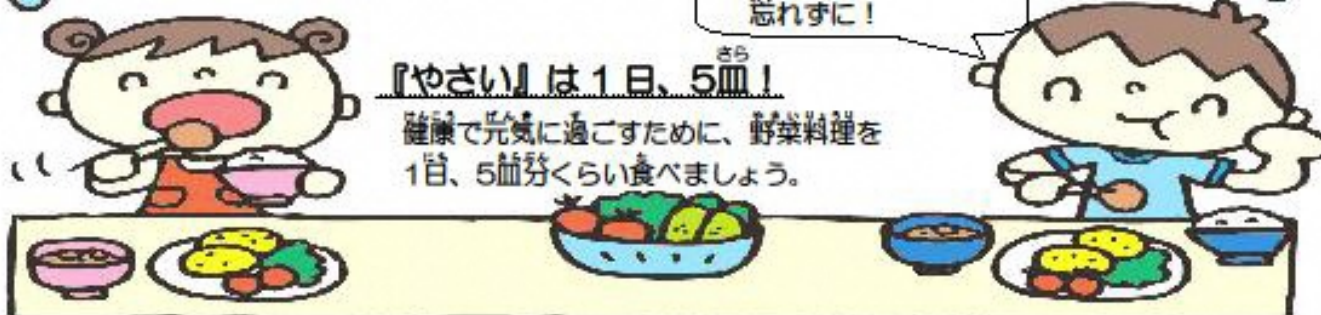
ビタミンをたくさん含み、体の調子を整えて風邪に負けない体づくりに役立っています！

でも、ちょっと苦手という声も…。『やさい』嫌いをなくす方法の一つに、発酵活動（種をまきや氷をやる等）の体験があります。苦手な『やさい』でも自分で育てた物はおいしく感じられるようです。

朝食から『やさい』を
忘れずに！

『やさい』は1日、5皿！

健康で元気に過ごすために、野菜料理を
1日、5皿分くらい食べましょう。



『やさい』だけでなく、食べ物に興味をもてる子どもへ

～楽しい食事を通じて考えてみましょう！～

保育所や幼稚園、学校等、いろいろな人と食事をする事は、友達づくりや食事マナー、食の大切さを体験的に覚える絶好の場になっています。（食事は、ただ単にお皿にのっている料理を食べるということではありません。）

☆食事をしながら食べ物のお話をすることは、大人の視線では見えてこない子どもの世界がよく理解できるチャンス！

☆苦手な食べ物も楽しい状況で食べたり、美味しそうに食べている人を見たり、じっくり時間や回数をかけて食べることで美味しく感じられるようになることもあります！

豊かな心を育むものにもなっています！

子どもの心を大切に、楽しく会話しながら食卓を囲むことから始めてみませんか？

☆四條畷市では、「四條畷市食育推進関係会議」を開催しています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については、家庭や、関係機関・団体が、共通理解をもちながら、連携して取り組んでいく必要があります。

そのため、四條畷市では食育推進関係会議を開催し、四條畷市食育推進計画を策定しました。

その食育推進の一環として、毎年このリーフレットを作成していますが、今回は、「やさい」をテーマに作成しました。ご家庭で話し合ったりして役立てていただけたらと思っています。

製作：食育推進ネットワーク会議

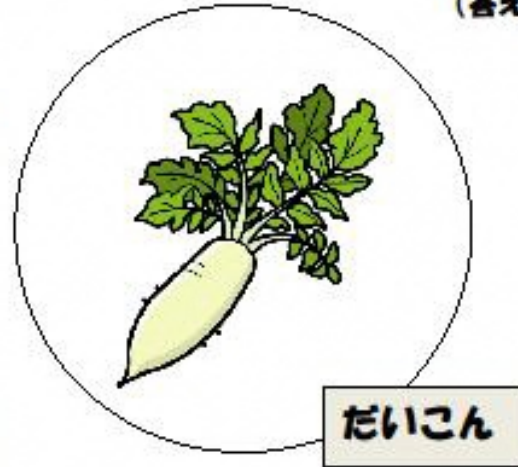
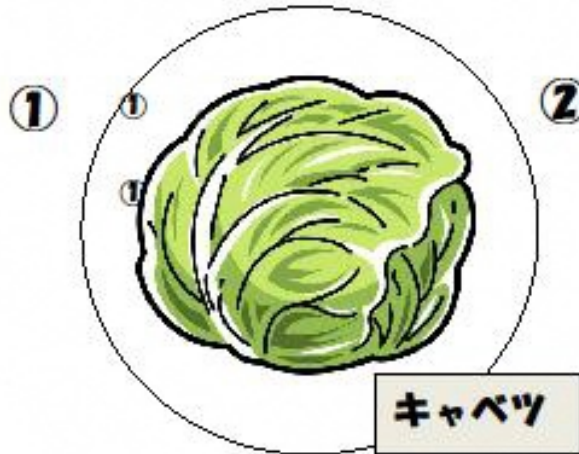
つうしん
ぱくぱく通信 No.9 四條畷市食育推進関係会議

『やさい』のどこを食べているのかな？

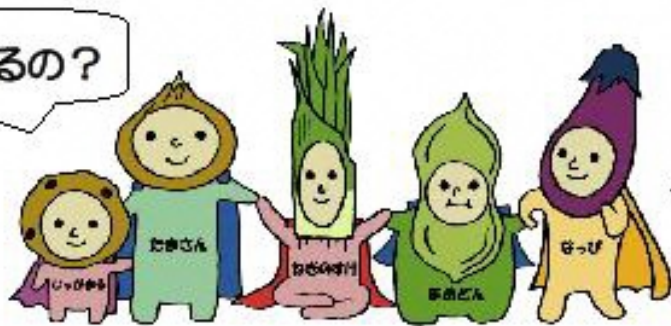
み はな は
実・花のつぼみ・葉
くき お
茎・根

この中から選んでね

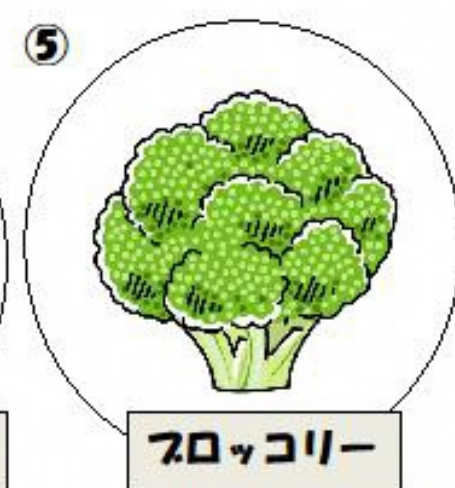
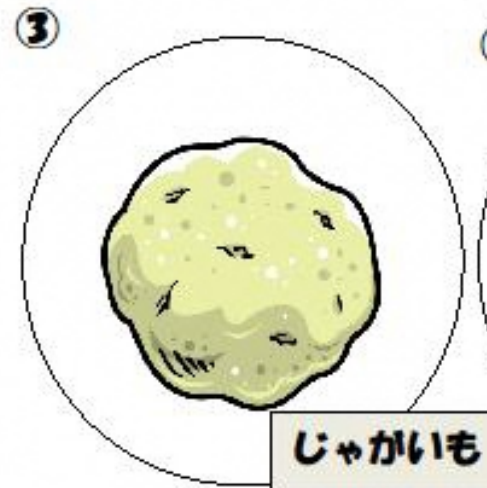
(答えは裏です)



どこを食べているの？



みんなで一緒に
考えてみよう！



ほこしゃがた
(保護者の方へ)

クイズの答え

- ①キャベツ→葉 ②だいこん→根 ③じゃがいも→茎
④オクラ→実 ⑤ブロッコリー→花のつぼみ

「やさい」はビタミンやミネラルなどを豊富に含み、体の調子を整え、病気になるのを防いでくれます。苦手な「やさい」があっても、じっくり時間をかけて食べる機会を作ってみてはいかがでしょうか？

かんたん
【簡単やさいレシピ】

ツナキャベツ

材料 (2人分)

キャベツ	半分
ツナ缶	1缶
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1と1/2
ラー油	お好みで

作り方

- キャベツはざく切りにして、少ししんなりするまで、ラップをして電子レンジで加熱し、水気を切っておく。
- 耐熱容器に汁気を切ったツナ缶・砂糖・醤油を入れて混ぜ、電子レンジで1分加熱する。
- ①と②を和える。お好みでラー油を加える。

☆四條畷市では、「四條畷市食育推進関係会議」を開催しています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については、家庭や、関係機関・団体が、共通理解をもちながら、連携して取り組んでいく必要があります。そのため、四條畷市では食育推進関係会議を開催し、四條畷市食育推進計画を策定しました。その食育推進の一環として、毎年このリーフレットを作成していますが、今回は、「やさい」をテーマに作成しました。ご家庭で話し合ったりして役立てていただけたらと願っています。

製作：食育推進ネットワーク会議

ぱくぱく通信 No.9

四條畷市食育推進関係会議

『野菜』のどこを食べているのかな？

Q. 植物は「根」「茎」「葉」「花（つぼみ）」「実」からできていますが、私たちが普段食べている野菜は、どこの部分を食べているのか知っていますか？
下にある野菜はどこの部分を食べているのか考えてみよう！（答えは裏です）

Q1. ブロッコリー



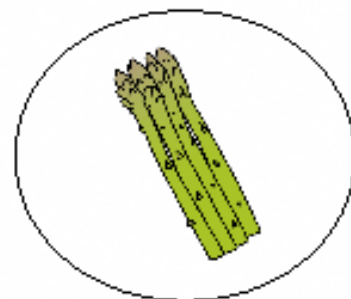
Q2. はくさい



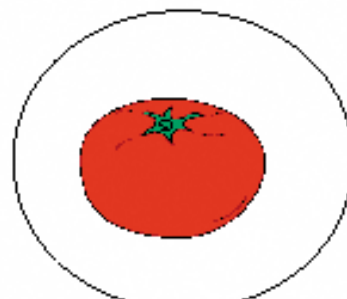
Q3. にんじん



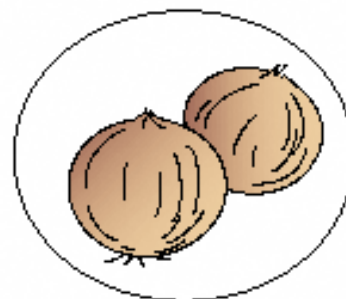
Q4. アスパラガス



Q5. トマト



Q6. たまねぎ



野菜が足りないと...

- ・病気にかかりやすくなる
- ・便秘になる
- ・疲れやすくなる
- ・肌があれやすくなる

こんな症状がみられたら、野菜が不足しているのかもしれない。しっかり野菜を食べましょう。



野菜クイズの答え Q1. 花（つぼみ） Q2. 葉 Q3. 根 Q4. 茎 Q5. 実 Q6. 葉

★野菜に含まれる主な栄養素の働きについて★

栄養素	働き	多く含む野菜
ビタミンA	目や皮膚を健康に保つ	しそ・モロヘイヤ・人参・パセリ 春菊・ほうれん草・かぼちゃ
ビタミンB ₁	糖質が体内でエネルギーに変わるのを助ける 神経機能を正常に保つ	グリーンピース・枝豆・にんにく・芽キャベツ モロヘイヤ・菜の花・とうもろこし
ビタミンB ₂	脂質を効率よくエネルギーに変える 成長を助ける 抗酸化作用	モロヘイヤ・しそ・菜の花・パセリ 芽キャベツ・ブロッコリー・ほうれん草
ビタミンC	コラーゲンを合成する 抗酸化作用 ストレスに対抗する しみ・そばかすを防ぐ	赤ピーマン・芽キャベツ・黄ピーマン・菜の花 パセリ・ブロッコリー・かぶ(葉)・カリフラワー
ビタミンE	抗酸化作用 血行促進を維持する	モロヘイヤ・かぼちゃ・赤ピーマン・しそ 大根(葉)・かぶ(葉)・菜の花
カルシウム	骨や歯をつくる 神経や筋力の働きを調整する 体液のバランスを正常に保つ	パセリ・モロヘイヤ・大根(葉)・かぶ(葉) バジル・しそ・小松菜・菜の花
鉄	血液内で酸素を運搬する	パセリ・大根(葉)・菜の花・小松菜・枝豆
食物繊維	コレステロールの吸収を妨げる 生活習慣病や肥満を防ぐ 便秘を解消する	グリーンピース・しそ・パセリ・モロヘイヤ ごぼう・にんにく・芽キャベツ・オクラ

野菜たっぷり！あなか焼うどん

＜材料＞（1人分）

うどん(ゆで)	1玉	① 人参・キャベツ・しいたけ・玉ねぎ・油揚げを切る。
油揚げ	1/4枚	② うどんはお湯か水で洗いほぐしておく。
人参	2cm<5い	③ 熱したフライパンに油をひき、うどんを入れて少し焦げ目がつく程度に焼き固める。(この時、フライパン上でかき混ぜないように注意。)
キャベツ	2枚	④ ③のうどんを皿にうつし、同じフライパンに再度サラダ油をひいて、野菜を固いものから順番に炒める。
しいたけ	1枚	⑤ 中華だしの葉・塩・こしょうで味付けをし、野菜がひたひたになる程度の水を入れて、少し煮込む。
玉ねぎ	1/8個	⑥ 仕上げに醤油を入れて味を整えてから、水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。
中華だしの葉	小さじ1/2	⑦ うどんの上に⑥の野菜あんをかけて、できあがり。
塩・こしょう・醤油	各少々	
水	200cc<5い	
水溶き片栗粉	適量	
サラダ油	適量	

★四條畷市では、「四條畷市食育推進関係会議」を開催しています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については、家庭や、関係機関・団体が、共通理解をもちながら、連携して取り組んでいく必要があります。
そのため、四條畷市では食育推進関係会議を開催し、四條畷市食育推進計画を策定しました。
その食育推進の一環として、毎年このリーフレットを作成していますが、今回は、「野菜」をテーマに作成しました。ご家庭で話し合ったりして役立てていただけたらと思っています。

製作：食育推進ネットワーク会議