



栄養士の

エプロンだより

【 2018 年度版 】

No.22

8月31日はや(8)さ(3)い(1)の日です。

野菜の優れた栄養価や美味しさを見直してもらうために野菜の日が設けられました。

お肉や魚を食べたら、その倍量の野菜を食べるように心がけましょう。

《野菜を上手にとるポイント》

- ◇いろいろな野菜を組み合わせ食べてみましょう
- ◇全体の1/3~1/2は緑黄色野菜を食べましょう
(人参・トマト・ほうれん草・オクラ・ピーマンなど)
- ◇毎食野菜を食べましょう

朝食を抜くと、野菜の摂取量が減ってしまいます。

- ◇火を通して食べましょう

生野菜はかさばっているので、たくさん食べたようでも意外に少なく、野菜の種類も限られます。

煮物・炒め物・和え物などにする事で、いろんな種類の野菜を食べることができ、火を通すことでカサが小さくなり、たっぷり食べることができます。

花を食べる野菜 葉っぱを食べる野菜



実を食べる野菜 根っこを食べる野菜



★わかめとピーマンのきんぴら (材料 大人4人分)

ピーマン	4個
赤ピーマン	1個
乾燥わかめ	5g
コーン(缶)	40g
削り節	1パック(2~3g)
A	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 大さじ1弱
サラダ油	



わかめと一緒に食べることでピーマンの苦みが気にならなくなります

作り方

1. ピーマンは千切りにする。
2. わかめは水で戻して、大きめの千切りにする。
3. サラダ油を熱したフライパンでピーマンとわかめを炒める。
ピーマンがしんなりしたら、コーンを加えて炒め、Aで調味をする。
4. 火を止めて、削り節を入れて混ぜ合わせる。