

8月食育だより

令和元年8月23日

村松桜中学校

“Vegetable”には“able”がある!

8月31日は「野菜の日」です。野菜を英語で“vegetable”（ヴェジタブル）といいます。もともとは「元気づけるもの」という意味からついた名前だそうです。そんな野菜の“able”（エイブル）（できる）を探してみましょう。

健康を守ることができる!

野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質（むきしつミネラル）、そして食物繊維（しょくもつせんい）が多く含まれています。おもに体の調子を整え、体の抵抗力（たいこうりょく）を強めてくれる食べ物です。



季節を感じるすることができる!

食卓や店頭（しょくたく）に並ぶ野菜（なら）から、季節（うつつ）の移り変わりがよく感じとれます。出盛り（でさか）の時期（しゅん）を「旬」といいますが、「旬」の野菜には、その季節に体が必要とする栄養（えい）もたくさん含まれています。



色や香りも“できる”成分!

野菜の美しい色や香り（かお）は、料理を引き立ててくれますが、近年、こうした色・香り成分（かお）にビタミンのような健康効果（けんこうこうか）があることがわかってきました。「ファイト（ファイト）ケミカル」として、今、研究が進められています。



ふるさとも感じるすることができる!

地域の気候風土（ちいき）、暮らしに合わせて改良（く）され、受け継（う）がれてきた野菜（でんとう）があります。「伝統野菜（でんとう）」ともよばれ、地域の歴史（ちいき）や文化（ぶんか）を今に伝え、ふるさと（ふるさと）の人の心の温かさ（ぬかさ）や、ふるさとのよさが強く感じられる食べ物（たべもの）です。



地場農産物の野菜の多くは、「よりね家」さんから納品していただいています。今月は「じゃがいも、玉ねぎ、トマト、なす、オクラ」です。「新潟大学村松ステーション」さんの「玉ねぎ」を23日と28日に使用します。年間を通して、「米、しいたけ」は五泉でとれたものを使用しています。

《お知らせ》

給食で使用するごはん椀が2学期から新しくなりました。五泉市キャラクター「いずみちゃんのロゴ入りのごはん椀」です。今までよりごはん椀が少し大きくなりました。五泉市のおいしいごはんをたくさん食べましょう。

