

しょくいくすいしん けいかくはつ
食育推進計画発!

けん こう まも
みんなの健康を守る
なわてレンジャー

これらのなわてレンジャーはなんというやさいでしょう? (こたえほうら)

わたしたちのまちでつくりました

① じゃがいも

② たまねぎ

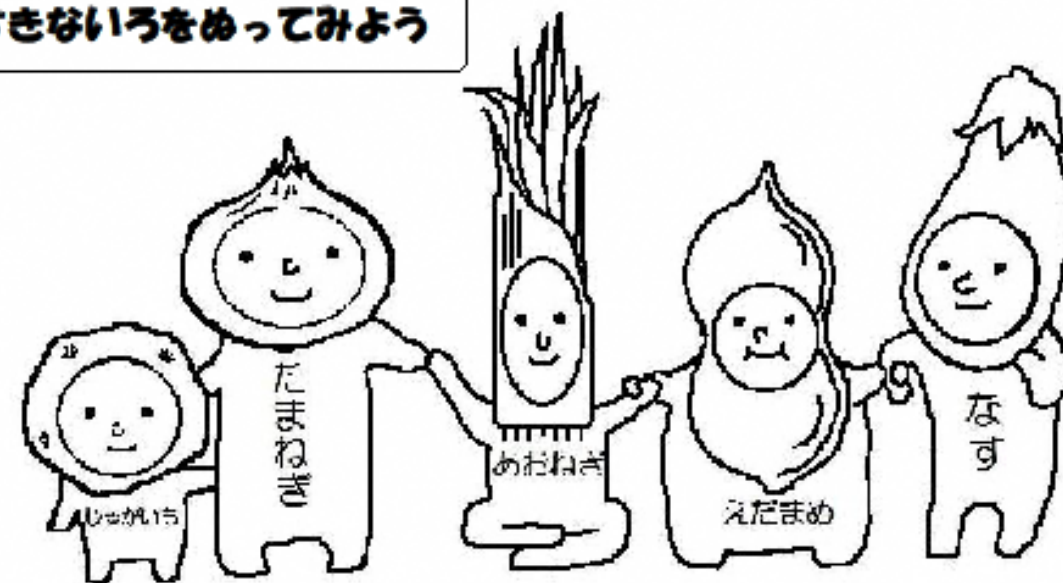
③ たまねぎ

④ たまねぎ

⑤ あおねぎ

⑥ ? ?

すきないろをぬってみよう



こたえ

- ① じゃがいも…みんなが好きな「カレー」にはいているよ。
- ② たまねぎ …「カレー」「ハンバーグ」いろんなりょうりにはいているよ。
- ③ えだまめ …おとうさんのビールのともだち。みんなも好きかな?
- ④ なす …「マーボーなす」や「スパゲティ」にもつかってみてね。たべられるかな?
- ⑤ あおねぎ …「うどん」や「おこのみやき」にはいているよ。

四條畷市食育推進計画 できました

- な** 何かいいこと始めよう!
- わ** わくわく楽しく!
- て** 手を取り合っ



みんなで食育!

ぱくぱく通信 No.5

<平成22年1月発行>
四條畷市食育推進関係会議

しょくいく すい しん けい かく はつ

食育推進計画発!

みんなの健康を守る

なわてレンジャー

はる なつ あき らゆ う やさい しゅん かんが
なわてレンジャー春・夏・秋・冬のいつ生まれた? (野菜の旬を考えよう)

(こたえはうら)



じゃがいも

①

しようわてし
四條畷市で
つきました



たまねぎ

②



えだまめ

③

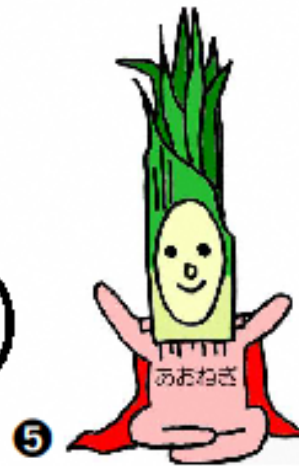


なす

④



はるなつあきらの
春夏秋冬いつでも
みかけるけど、
いつ給食に
でたかな?



あおねぎ

⑤



しゅん とき
旬の時って
いちばん
おいしいの?
栄養もあるの?



おほ
を覚えておこう

- 旬の野菜は地域や気候、品質によって変化することもあるよ。
- 給食に出る時期に気をつけてね。



こたえ

- ① じゃがいも (夏)
- ② たまねぎ (春)
- ③ えだまめ (夏)
- (しようわてし
四條畷市でとれる黒豆
の枝豆の旬は秋です。)
- ④ なす (夏)
- ⑤ あおねぎ (冬)

四條畷市食育推進計画 できました

- な** 何かいいこと始めよう!
- わ** わくわく楽しく!
- て** 手を取り合って



みんなで食育!

つうしん ぱくぱく通信 No.5

<平成 22 年 1 月発行>
四條畷市食育推進関係会議

食育推進計画発！ みんなの健康を守る なわてレンジャー

この野菜（なわてレンジャー）たちの質問の答えはわかるかな？

(答えは裏)



ソラニンって何？ 皮をむいて、芽はしっかり取り、新鮮なうちに食べてね！

古くなったじゃがいも（芽が出たり緑化したもの）や未成熟なじゃがいもは絶対に食べてはいけません。ソラニンという毒が含まれます。嘔吐や腹痛などもおこしたり、時には命を落とす可能性があります。この毒は神経毒の一種で、大半は皮のすぐ下にあります。皮をむいたら無くなりますが、古くなって緑化すると、とっと増えます。

玉ねぎを切ると涙が出る訳は？ 切る前に、包丁と玉ねぎをよく冷やすといいよ！

玉ねぎに含まれる「硫化アリル」という成分が原因。玉ねぎを切った時に、この「硫化アリル」が目を刺激して涙が出てくるのです。「硫化アリル」は血液をサラサラにしたり、ビタミンB1の吸収を高めたり等、体にはとてもいい成分です。

なすびの紫色の正体は？ ブルーベリー・赤ワイン・黒豆・小豆・紫さつまいも等にも多く含まれてるよ！

紫色はアントシアニン色素によるもので、なすびの皮の場合は特有の「ナスニン」と呼ばれます。アントシアニンには活性酸素を消去する作用、すなわち「抗酸化作用」があります。活性酸素は様々な生活習慣病を起こす原因になることがわかっていますので、アントシアニンを含む食品を摂取することは多くの病気の予防に効果があるものと期待されます。

生の枝豆には毒があるので、必ず茹でてから食べてね。
青ねぎには、玉ねぎと同じアリシンが含まれているので、辛味があって食欲増進や血行を良くする効果があります。

四條畷市食育推進計画 できました

- な** 何かいいこと始めよう！
- わ** わくわく楽しく！
- て** 手を取り合って



みんなで食育！