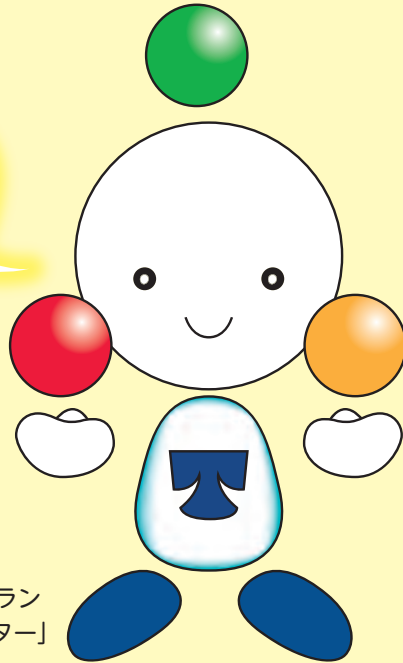


 旬の野菜をたべよう!! 

たいわの食育こよみ

野菜の旬
知っているかな?



「健康たいわ21プラン
イメージキャラクター」

旬の野菜は
栄養たっぷりで
おいしいよ!!



大和町イメージキャラクター
「アサヒナサブロー」



大 和 町

旬の野菜は元気の源

～旬を意識して食べることは、からだにもお財布にも、地球にもやさしい食べ方です～

『旬』とは、食材が1年でもっともおいしく、栄養価が高い時期のことです。人間がその時期に必要としている栄養素を多く含んでいます。

旬には3つあり、出始めの「走り」、最盛期の「盛り」、そろそろ終わりになる「名残り」があります。

一番安く、おいしいのが「盛り」で、栄養価は「走り」の3～5倍もあります！

旬の野菜と旬はずれの野菜は、見た目は同じでも栄養価は全く違います（特にビタミンCとカロテン）。また、大量に収穫できるため値段が安く、「安い」ということは、旬を知る1つの目安です。

旬の野菜は、作るのに最も適している時期に作られているため、農薬、エネルギーも少なくてすみます。

今ではほとんどの食材が旬に関係なく一年を通じて食べることができますが、人間の体と土地は切り離せない関係にあり、その土地でその季節にとれたものを食べるのが体によいという「身土不二（しんどふじ）」という考え方があります。四季折々の野菜の旬を知り、その季節・その土地ならではの旬の食材を食べ、食材のおいしさと栄養をとり入れましょう！



レッツ食育！マーク

このマークがある部分には、お子さんと一緒にできる食育活動が書いてあります。

食べ物に接したり、お手伝いや作ることに参加する機会を重ねるほど、食材に対する違和感や抵抗感が薄まり、苦手なものも食べられるようになることがあります。また、一緒に作ることは親子のコミュニケーションの場になります。

「レッツ食育！マーク」があるところは、ぜひお子さんと一緒に活動してみてくださいね♪

四季の野菜の特徴

春野菜

春野菜に特有の「苦味」や「香り」は心身に刺激を与え、身体機能を活性化させる働きがあります。この「苦味」は植物性アルカロイドという成分です。

植物性アルカロイドには、新陳代謝が衰える冬の間に溜め込まれた老廃物を外に出してくれる解毒作用の働きや新陳代謝を促す働きがあります。

<上手な食べ方>

春野菜は彩がいいので、さっとゆでて（茹ですぎないように）おひたしやごま和えにすると目で楽しむことができ、おすすめです♪

秋野菜

秋に旬を迎える野菜には、厳しい暑さを乗り越えて育った芋類やきのこ類、根菜類が多くあります。秋野菜には、夏の間に疲労した体を回復させたり、夏バテを解消するのに必要なビタミン類や腸内環境を整えて胃腸を元気にしてくれる食物繊維が多く含まれています。夏の疲れで体調を崩しやすい秋に欠かせない栄養が多く含まれています。

<上手な食べ方>

煮物や汁物といった体を温める調理法と相性がよい。きのこ類に含まれる食物繊維は水溶性のため、汁も一緒に食べられる鍋物がおすすめ♪味付けはうす味で食べるようにしましょう。

夏野菜

熱い夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれていて、体を冷やし、むくみを取ってくれます。また、暑さで弱った胃を刺激し、消化を助けたり、利尿（尿の出をよくすること）を促したりする働きがあります。

<上手な食べ方>

トマト・きゅうりは丸かじり、ピーマンやかぼちゃなどは油と一緒に調理することで栄養の吸収率がよくなります。

冬野菜

冬野菜には体を温める効果があり、のどや鼻などの粘膜を強化し、風邪予防に大切なビタミンCの豊富な野菜が多いです。

また、食物繊維が多く含まれているものが多く、煮炊きすると甘みが増す野菜が多いです。

<上手な食べ方>

秋野菜と同様で汁物や煮物、鍋物といった汁まで一緒に食べられる調理法がよい。白菜は千切りにし、サラダで食べるのもオススメ♪

春



たけのこ

旬は
3月～5月

春の味覚を代表する食材。10日で竹になることから『筍』という漢字が当てられました。炒め物、炊き込みご飯、汁ものなど様々な料理に合う万能食材です。旬のたけのこのおいしさは食感と香り。ぜひ旬のたけのこを楽しみましょう!!

<選び方>

- 皮の部分がしっとりしていて、乾いていないもの、太く短いもの、根元の部分の赤いぶつぶつが少ないものを選ぶ。

食物繊維が豊富で便秘の予防・改善に効果があり、余分なコレステロールの排泄を助ける働きがある。

<下ごしらえ>

①穂先の上部を斜めに切り落とす。さらに皮の部分にたてに切り込みを入れる。

②深い鍋にたけのこを入れ、水（たけのこが浸るくらい）、米ぬかを入れ落し蓋をして火にかける。煮立ったらふきこぼれないように火加減を調整しながら煮る。

③たけのこの大きさによって40分～1時間ほど煮る。根元に横から竹串が通るくらいになったら火を止めそのまま冷やす。

④冷めたら鍋から出し、皮をむいてゆで汁または水につけて冷蔵保存する。

スナップえんどう

旬は
4月～6月



レッツ食育! ～すじ取り～

すじ取りはお子さんでも簡単にできるお手伝いです。食材にふれると苦手なものも食べられることがありますよ♪



<選び方>

- 全体の緑色が鮮やかで色が濃いもので肉厚、サヤの張りがよいものを選ぶ。

β-カロテン、ビタミンCが多く、抗酸化作用、粘膜保護作用がある。

《上手な保存方法》

- ビニール袋に入れて保存
※鮮度が落ちてしまうとシャキシャキ感が失われてしまうので早めに食べましょう。

<材料>

スナップえんどう 10本
かつお節 1/2パック
しょうゆ 少々

♪シンプルおかかあえ♪

<作り方>

- ①すじ取りする。
- ②湯が沸騰したら、強火のままスナップえんどうがまわるくらいグラグラさせた状態でゆでる（1分半程度）。
- ③かつお節、しょうゆで和える。

春キャベツ

旬は
3月～5月



<選び方>

- 葉は大きめで葉の巻きは緩めのもので軽めのものを選ぶ。

丸く小ぶりで葉がみずみずしく、やわらかいのが特徴。フレッシュな緑色を活かしてサラダにしたり、強火でさっと炒めても甘みが楽しめます。

生でも加熱しても食べやすい。皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めるビタミンCや胃酸の分泌を抑えて胃の粘膜を修復するビタミンU(キャベジン)が多く含まれています。

<材料>

キャベツ 125g
にんじん 25g
油あげ 25g
糸こん 25g
油 少量
しょうゆ 10g (小さじ2強)
みりん 2.5g (小さじ1/2)
砂糖 2.5g (小さじ1/2)

♪春キャベツの炒め煮♪

<作り方>

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る（ざく切り）
- ②にんじんは短冊に切っておく。
- ③油あげは、一度お湯をかけ、油抜きをして短冊切り。糸こんは3～4センチ長さに切っておく。
- ④最初に鍋を熱し糸こんを入れ、から炒りし、取り出しておく。鍋に少量の油を入れ、にんじん、キャベツを炒め、糸こん、油あげを加え、調味料を加え野菜がしんなりするまで炒めたら出来上がり♪

シンプルな
キャベツの炒め煮は
子ども達から
喜ばれています

♪おいさを堪能! たけのこの素揚げ♪

<材料>

たけのこ（穂先の軟らかい部分） 適量
塩 少々
揚げ油 適量

<作り方>

- ①穂先の部分はたてに切り、水分をしっかり拭いておく。
- ②170度の高温で一気に揚げる。
- ③揚げたてに塩をひと振りして出来上がり♪

レッツ食育!

～たけのこの皮むき～

皮付きのたけのこが
手に入ったら、
ぜひ皮むきのお手伝い
をお願いします!
皮をむくとたけのこの
いい香りがしますよ♪



夏

旬は
6月～8月

トマト



<選び方>

- ヘタが緑色でピンとしているもの、鮮やかな赤色で形が整っていてずっしりと重いものを選ぶ。
- おしりの放射状の筋が多くてくっきりしているものを選ぶ。



きゅうり



<選び方>

- いぼいぼがとがっているもの、全体的に緑が濃く、太さも均一なものを選ぶ。

《上手な保存方法》

- 風にあたるとしなびるので、新聞紙に包んで保存する。

旬は
7月～9月

なす



<選び方>

- 張りがあり、表面にツヤがあるもの、持ったときにずっしりと重みを感じるものを選ぶ。

《上手な保存方法》

- なすは冷蔵庫に入れておくと低温障害を起こしやすく、硬くしまつて傷みも早くなります。新聞紙やキッチンペーパーに包み、常温で保存。2～3日で食べるようにしましょう。

新じゃがいも

旬は
春～初夏



<選び方>

- 「男爵」を選ぶ場合、皮は薄くなめらかで全体的に形がふっくらしている中玉のものを選ぶ。「メークイン」は表面がつるつとしていて皮の色が明るいものを選ぶ。
- どちらもしっかりと硬いものを選び、しなびた感じの柔らかいものは避ける。

お店に多く出回っている品種には「男爵」と「メークイン」があり、それぞれ適した料理があります。「男爵」はホクホクした食感が特徴でポテトサラダなどの加熱してつぶす料理に、「メークイン」は煮くずれしにくく、炒め物やカレー・シチューに向いています。

ビタミンCやカリウムを多く含んでおり、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷん質で守られているため壊れにくいです。※芽が出ていたり、皮が緑色になったじゃがいもにはソラニンと呼ばれる自然毒が含まれているため、これらの部分はしっかり取り除くようにしましょう。

《上手な保存方法》

- 発泡スチロールや袋にリンゴと一緒にに入れて密閉しておくとう芽を出さずに保存できます。

♪おやつにオススメ! いももち♪

<材料>

じゃがいも	250 g
かたくり粉	50 g
砂糖	25 g
バター	10 g
しょうゆ	12 g
(小さじ2)	
砂糖	12g
(小さじ4)	
水	50cc
かたくり粉	
(水溶き)	少量
黒ごま	少量

<作り方>

- ①じゃがいもは、皮をむき、ゆでる。(または蒸す)
- ②ゆでたじゃがいもは熱いうちにつぶし、バター、砂糖を入れながらつぶしていく。
- ③②に、かたくり粉を少しずつ入れ混ぜる。
- ④もち状になった生地を適当な棒状にまとめ、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ホットプレート又はフライパンで、表面がきつね色になるまで焼く。
- ⑥調味料(しょうゆ、砂糖、水)を鍋に入れ、煮立たせ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。(イメージは、みたらし団子のたれ)
- ⑦焼きたいももちを⑥のたれでからめ、黒ごまを添えて出来上がり!

※じゃがいものかわりに、さつま芋や、かぼちゃでも出来ます!

ピーマン



「走り(6月頃)」は水分が多く、皮が薄くてやわらかいです。「名残(8月頃)」は水分が減り、皮が張ってきて、香り・甘みが強くなります。

カロテン、ビタミンCが豊富。

《上手な保存方法》

- 熱帯生まれのピーマンには冷蔵庫は冷えすぎるため、新聞紙に包み、日のあたらない涼しい場所に保存する。

♪「走り」の時期にやってみよう! 種ごと丸ごと炒め♪

<材料>

ピーマン	
塩こしょう	少々
サラダ油	少々

<作り方>

- ①ピーマンは半分に切り(種は取らない)、フライパンを熱してサラダ油をひき、表側から強火で少し焼き色がつくくらいに焼く。
- ②裏返し、種に焦げ目をつけ、塩こしょうで味付けする。

レッツ食育! ～野菜の収穫体験～

夏野菜は育てやすく、長く収穫できる野菜が多いです。

ミニトマトは鉢植えできるのでオススメです!

ぜひおうちで収穫体験してみたいはいかがでしょうか?



秋

舞茸

旬は
9月～10月

大和町の特産品!!『舞茸♪』

大和町内で生産している舞茸は、香りはもちろん、肉厚で歯ざわりの良さも評判で、多くの支持を受けています。



免疫力アップ!

便秘解消

肌荒れ予防

疲労回復

骨を丈夫にする

代謝を良くする

こんなにすごい!!
まいたけパワー

♪簡単レシピ：舞茸スープ（2人分）♪

<作り方>

- ①舞茸1/4パックはほぐしておく。
- ②カットわかめ（大さじ1）は水で戻す。
- ③鍋にスープの素1個と水2カップを入れて加熱し、スープの素が溶けたら舞茸、わかめ、刻んだねぎを加え、酒大さじ1、塩こしょう少々を加えて、出来上がり♪

<β-グルカン（ベータグルカン）>

食物繊維の一つです。その働きは…

- 免疫力を高める
- 腸内環境を整える・ウイルス撃退!!
- ・花粉症などのアレルギー症状の緩和
- ☆健康な細胞のがん化を防ぐ、がん細胞の増殖抑制などのがんに対する効果が注目を集めています♪

♪舞茸のオイスターソース炒め♪ ←大和町学校給食レシピ

<材料>（2人分）

舞茸	20g
豚肉	40g
赤ピーマン（千切り）	10g
たけのこ（細切り）	20g
枝豆	10g
たもぎたけ	20g
サラダ油	少々
おろしにんにく	少々
オイスターソース	6g（小さじ1）
三温糖	1.2g（小さじ1/3）
しょうゆ	2.4g（小さじ1/2弱）
水溶き片栗粉	適量

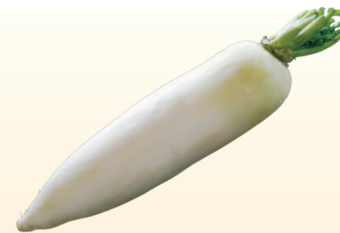
<作り方>

- ①サラダ油で豚肉とにんにくを炒める。
- ②①にたけのこ、たもぎたけ（なくてもOK）を加え、さらに炒める。
- ③②にある程度火が通ったら、舞茸を加える。
- ④調味料と水溶き片栗粉を加え、なじんだところで千切りにした赤ピーマンと枝豆を入れてさっと炒めて出来上がり♪



大根

旬は
9月中旬～11月



大根には消化酵素の『ジアスターゼ』や、たんぱく質を分解する『プロテアーゼ』などが豊富に含まれています♪

酵素は熱に弱いので、大根おろしなど、『生』で食べることをおすすめします♪

《上手な保存方法》

- 葉がついている場合は、葉が根の水分と養分を吸い取ってしまうので、別々に保管しましょう。大根の水分が逃げないように、切り口にはラップを忘れずに。

♪冷凍保存もできます♪

- おろして冷凍：1回分ずつに小分けして冷凍すると便利。
- 固ゆで後冷凍：使いやすい大きさに切り、それぞれに冷凍しておくとう便利。

大根葉は栄養たっぷり♪

ビタミンCや食物繊維が豊富!!

ビタミン・ミネラルが豊富なのでぜひ食べてください。細かく刻んで、みそ汁の具や油炒めなどがおすすめです。

『下ゆで』ですらにおいしく♪

米のとぎ汁で下ゆでをすると、大根の苦味などがとれ、味がしみこみ、さらにおいしく煮ることができます。



にんじん

年中いつでも手に入る野菜ですが、秋から冬に甘みが増し、一番美味しい季節です♪



レッツ食育!
～野菜ちぎり～

白菜やきのこ類は、簡単に手でちぎったり、割いたりできるので、包丁が使えない小さいお子さんでもできるオススメのお手伝いです♪



旬は
秋～冬

おいしいにんじんはこれ!

- ・色が濃い
- ・つやが良い
- ・ひげ根が少ない

♪キャロットラペ♪

<材料>（作りやすい分量）

にんじん	1本
酢	大さじ2
レモン汁	大さじ2
はちみつ	大さじ2
くるみ	6粒
パセリ	適量

<作り方>

- ①にんじんは千切りにする。
- ②酢、レモン汁、はちみつを入れ混ぜる。
- ③①を②で和え、刻んだくるみとパセリを散らす。

ごぼう

旬は
秋～冬

ごぼうは、食物繊維がとても豊富。100g中に5.7gと野菜の中でも群を抜いて多く、食物繊維が不足しがちな現代人には嬉しい食材です。

ごぼうのアクはポリフェノールの一つです。抗がん作用、老化予防作用の働きがあります。水にさらすのは短時間でOKです♪

ごぼうの旨みや香りは皮の部分に含まれています。よく洗い、皮はむかずに包丁でこそげ落とす程度でOKです♪

～高田ごぼう～

大和町高田地区にて栽培されるごぼうです♪少し細めのごぼうですが、シャキッとした歯応えと旨みは抜群!!

生産量が少ないので、黒川郡以外にはなかなか出回りません。

- ・出荷時期：11～2月くらいまで
- ・購入できる所：花野果ひろば七ツ森、JAグリーンあさひな など

♪おすすめレシピ：きんぴらごぼう♪

たべてけさいんメニュー

<材料>

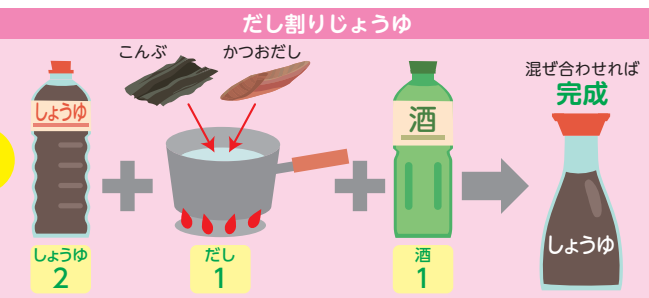
ごぼう	250g
にんじん	1/4本
砂糖	大さじ2
だし割りじょうゆ*	大さじ3
赤唐辛子	1/2本
白炒りごま	大さじ1
油	少々

※だし割りじょうゆについては下記参照。

<作り方>

- ①ごぼうはきれいに洗い、包丁のみねで黒い部分をこそげ取り、4cm長さに切ってから太めの千切りにする。水にさらしてアク抜きをする。
- ②にんじんもごぼうと同じ太さの千切り。赤唐辛子は種を取って薄切りにする。
- ③なべに油を熱し、水気をきったごぼうを炒め、しんなりしたら砂糖、だし割りじょうゆを加え中火でゆっくり炒めるように煮て、歯ごたえがあるくらいでにんじんを加え、さらに煮あげる。
- ④最後に白炒りごまをふりかける。

卓上しょうゆも
「減塩割りじょうゆ」
に変えませんか



大豆

旬は
10月～12月



国産大豆の旬は秋から冬にかけて。収穫後、貯蔵され余分な水分がとぶと大豆が引き締まります。この新物の大豆で加工された豆腐は栄養価がさらに豊富になります。

<大豆を煮てみよう!>

- ①大豆をひと晩水につける
 - ・大豆を水洗いする。
 - ・鍋に大豆と大豆の3～4倍の水を入れひと晩水に浸します。

②茹でる

- ・ひと晩水につけた大豆を鍋ごと火にかけて、中火～弱火で約60分ゆでる。アクはこまめに取り除くようにします。また水分が少なくなってきたら、豆にシワが出来ないように、差し水をしましょう。

大豆は一度にたくさん煮て冷凍しておくとう便利です♪

サラダや煮物、炊き込みご飯など、普段のメニューの中に是非取り入れてみてください♪



大豆といえば…

節分の豆まきで使われる「黄大豆」を指すことが多いですが、白や黒、赤、緑色など様々な色的大豆があります。



<大豆の栄養>

1 「畑の肉」と言われています

たんぱく質の量が肉類とほぼ同じです。しかも良質な植物性たんぱく質で、9つの必須アミノ酸が摂取できます。

2 大豆といったら、「イソフラボン」

骨粗しょう症や心臓病の予防をはじめ、骨からカルシウムが溶け出すのを阻止する働きもあります。

3 「サポニン」や「レシチン」の効果

サポニン：血中糖質、コレステロールの低下、高血圧予防

レシチン：血管内をきれいにして、記憶力の向上、認知症の予防に効果が期待されています

♪簡単レシピ：お豆と野菜のスープ♪

<材料> (2人分)

キャベツ	30g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
ゆで大豆	大さじ3
ウィンナー	2本
コンソメ	1.4g (1/4個)
しょうゆ	4g (小さじ1/2強)
水	2カップ

<作り方>

- ①キャベツはざく切り、にんじんと玉ねぎはさいの目、ウィンナーは小口切り。
- ②鍋にコンソメ、水、すべての具材を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③具材が柔らかく煮えたら、しょうゆで味付けをする。

冬

ほうれん草

旬は
11月～1月

冬限定!! 縮みほうれん草

露地で栽培をすることで、寒さに耐え、葉に厚みが出て、旨みも増したほうれん草♪

「アク」も多いので調理の際は下ゆでを忘れずに♪

ほうれん草は野菜の中でも鉄分を多く含み、貧血予防などに効果的。ほうれん草に含まれる鉄分は吸収されにくいので、肉や野菜、果物、ごまなど、他の食品と合わせて食べることをおすすめします!

冬どりほうれん草のビタミンCは、夏どりほうれん草の約3倍!!

旬の味をシンプルなお浸しやごま和えで味わってください♪

♪ほうれん草のごま和え♪

<材料> (作りやすい分量)

ほうれん草 1束
白すりごま 大さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

<作り方>

①ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切って水気を絞る。
②分量の調味料を和えて出来上がり。



まがりねぎ

おいしい曲がりねぎはこれ!

- 葉が濃い緑色
- 白と緑の境目がはっきりしている
- 軟白部分につやがある

畑から一度引き抜いて横に寝かせて植え直す「やとい」という手法で作られたねぎ。大きく曲がった形が特徴で宮城の伝統野菜のひとつです。

普通のねぎに比べて香りがあり、加熱すると甘みと柔らかさが増します。

旬は
10月～2月



♪おすすめレシピ ねぎの酢みそ和え♪

<作り方>

- ①長いままのねぎを沸騰したお湯に塩を入れてさっとゆでる。水にさらさないで、そのまま冷ます。
- ②ねぎを3～4cm長さに切る。
- ③みそ(大さじ2)、酢(大さじ1)、砂糖(大さじ2)をよく混ぜて酢みそを作る。
- ④ねぎの上に酢みそをかけて、出来上がり。

伝えたい大和の味「たふてけさいん」より

●ねぎの匂いは元気のもと●

ねぎには匂いのもと「アリシン」という成分が含まれています。

このアリシン、疲労回復や、血行を良くして体を温めてくれたり、嬉しい働きをします。

白菜

旬は
11月～2月

白菜は冬を代表する野菜です。またすべての野菜の中でもカロリー控えめ(100gあたり14kcal)というの嬉しいところ。

クセのない白菜は、様々な調理方法でおいしく食べることができる万能食材です。

白菜は水分の多い野菜ですが、食べすぎても体を冷やしません。東洋医学では『体を温める』作用がある野菜と言われています。

<選び方>

- ずっしり重たいもの
- 葉の巻きがしっかりしているもの
- 外側の葉がきれいな緑色

<食べ方>

内側から外側へ。中心部の甘くておいしい部分から食べるのがおすすめ♪時間の経過とともに外側も甘みが増してきます。

イソチオシネアートの前点!!

熱に弱いのが弱点。

ぜひ生で食べてみてください♪

冬にサラダを作るなら、白菜をサラダの中へ。

白菜は生のまま食べても柔らかく、

ぽのかな甘みがあります。

イソチオシネアートの殺菌作用で

風邪予防にも効果的です。

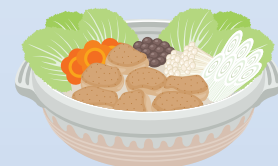
95%が水分、残りの5%には色々な栄養素が微量ながらもまんべんなく含まれています。

★カリウム：白菜に含まれるカリウムの量は多い方で、血圧の低下や、むくみ防止などの効果があります。

★ビタミンC：美肌効果、風邪予防、ストレス解消など

★イソチオシネアート：
白菜に含まれる辛み成分。

- 消化を助ける作用
- 血栓ができにくくなる効果
- がん予防効果が期待されている!!



♪簡単レシピ：白菜と油あげのさっと煮♪

<材料> (4人分)

白菜 1/6個
油あげ 1枚
だし汁 1/2カップ
しょうゆ、みりん、酒 各大さじ1

<作り方>

- ①白菜の軸部分は4cm長さの短冊切り、葉先は食べやすい大きさに切る。
- ②油あげは縦半分に切り1cm幅の短冊切り。
- ③鍋に油を熱し、白菜の軸を炒め、葉、油あげ、だし汁、調味料を加え5分程度煮る。



りんご

旬は
9月～12月

寒い季節の果物といえばみかんに続いて、りんごのイメージが強いですね。十分に太陽の光を浴びたりんごは甘みはもちろん、食感も楽しめる食材です。

<選び方>

- おしりまで赤くなっているものが熟しているものの目安
- 大玉よりも中玉が当りはずれなし
- ずっしり重いもの（果汁がたっぷり）
- ヘタ・軸がピンとしているもの

りんごの『エチレングス』

りんごは「エチレングス」を放出しています。このガスは果物を熟す働きがあります。青いバナナや固いキウイなど早く、美味しく食べたい時は一緒に置いておきましょう。
※そうでない場合は早く傷んでしまうので要注意です。



♪ おやつレシピ：簡単アップルパイ ♪

<材料> (4人分)

りんご 1個
レーズン 30g
砂糖 大さじ1
シナモンパウダー 少々
春巻きの皮 4枚
小麦粉と水 各大さじ1
溶かしバター 適量

<作り方>

- ①いちょう切りのりんご、水洗いしたレーズン、砂糖を鍋に入れてかき混ぜながら弱火でしんなりするまで煮る。シナモンパウダーを加えて4等分に分ける。
- ②春巻きの皮に水溶き小麦粉をはじにぬり、①を細長く置いてくるくる巻く。
- ③溶かしバターを塗って、オーブンできつね色になるまで焼いて出来上がり。

小松菜

旬は
11月～2月



名前の由来は江戸時代に東京の小松川地区で栽培されていたところから小松菜と名前がつけました。寒さに強く、霜が降りた後の方が甘みが増し、葉も柔らかくなり美味しくなります。

おいしい小松菜はこれ！

- 葉の緑色が濃く、鮮やか
- 葉が肉厚で、みずみずしく、ピンと張っているもの
- 茎がしっかりしている

♪ おすすめスムージーレシピ ♪ ビタミンアップスムージー

<材料> (4人分)

小松菜 140g
バナナ 2本
牛乳 300ml

<作り方>

すべての材料をミキサーにかけるだけ♪

すべてのビタミン、ミネラルを豊富に含み、カルシウムや鉄はほうれん草よりも豊富。特に、カルシウムの量は牛乳並みで栄養価では大変優れています。

しいたけ

旬は、2回
春：3～5月
秋：9～11月



《上手な保存方法》

- 冷蔵保存
軸を上向きにして、ラップをして冷蔵庫へ。保存期間は2～3日。
- 冷凍保存
食べやすい大きさにカットして冷凍。

おいしい しいたけはこれ！

- 肉厚でかさが開ききっていないもの
- かさの裏が白いもの（赤くないもの）
- 解凍せずそのまま調理したほうが風味が良い。

♪ 簡単レシピ：しいたけのステーキ ♪

<下準備>

- ①しいたけの汚れが気になる時はペーパーでふく。水洗いはしません。
- ②しいたけの軸は1cm残す程度で切り落とす。

<焼く>

- ①フライパンにバターを入れ、しいたけをかさの方から焼く。
- ②フタをして、蒸し焼きにする。ヒダに水滴が出てきたら、ひっくり返して焼いて、塩、こしょう、しょうゆを少々たらして出来上がり♪

町内産のしいたけを たっぷり使用しています♪

<しいたけたっぷりカレー>

町内産の菌床しいたけを軸ごと使用したレトルトカレー。
動物性脂肪を一切使わずに作っており、体に優しい甘口のカレーです♪



こどもの
食 育

はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん

～こどもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです～



生活リズムは、朝起こして作っていきます。
明るい光、皮膚の刺激（着替え、顔を洗う）など
朝の光で脳を、朝食で内臓（代謝のリズム）を目覚めさせていきます。

朝の光を浴びると
脳内ホルモンによって
脳が目覚めます。
また眠りを誘い、
情緒を安定させるホルモンが
15～16時間後にピークになります。



朝ごはんは
体を動かすために
必要なエネルギーを補給します！



夜の睡眠中には
成長ホルモンが出て、
脳や体を休め
修復し成長させます。
昼の活動が夜の眠りを誘います。



成長ホルモン

（午後8時から出て
午前1時がピーク）

★骨や筋肉を育てる

★大脳や神経を育てる

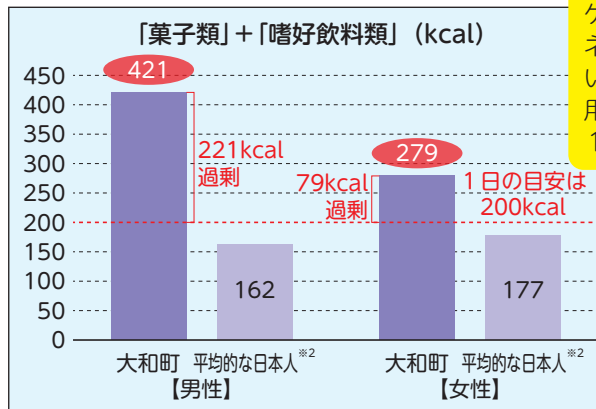
おとなの食育

「大和町の子育て・働き盛り世代の食生活の傾向は？」

平成27年度に実施した食生活調査の結果、大和町の20～50歳代の食生活傾向として下記の4つのことが分かりました。

1日に摂取するエネルギー量が適量であっても、下記の習慣が続くと栄養バランスが偏り生活習慣病のリスクが高まるので注意が必要です。また、親の食習慣が子どもの食生活に与える影響も大きいいため、お子さんだけでなく、保護者の皆様も食生活を見直し、家族みんなが健康に過ごせるよう、食生活を改善していきましょう。

①菓子・嗜好飲料類の摂取量が多い



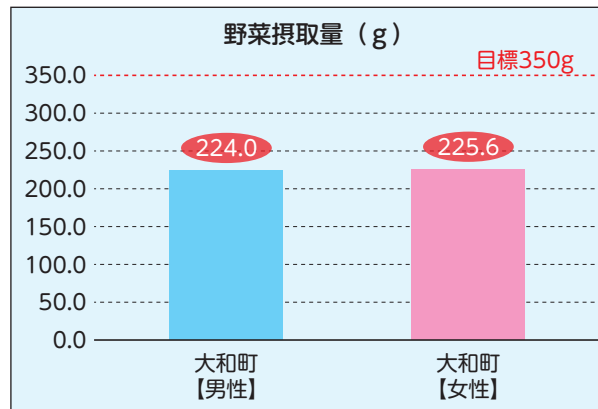
市販されている食品の多くには、パッケージに「栄養成分表示」があり、エネルギー量(カロリー)が表示されています。購入時や食べる前に上手に活用し、菓子類・嗜好飲料類の摂取量は1日200kcal以下を目安にしましょう。

めん類は汁(スープ)に塩分が多く含まれています。汁を残すだけで大幅に減塩できます♪

ラーメンを汁ごと食べると5.2g
めん0.3g
汁 4.8g

汁を半分残すと-1.6g減塩
汁を1/3量残すと-1.1g減塩

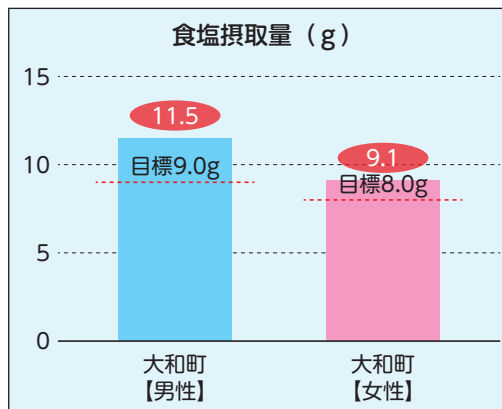
②野菜の摂取量が少ない



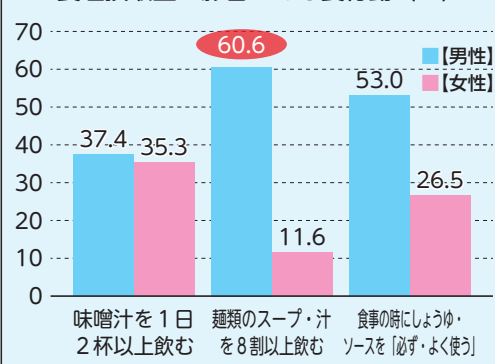
男女ともに野菜の摂取量は1日約225g。1日の摂取目標量は350gのため、「野菜料理をもう2皿プラス」しましょう！

小鉢1杯の野菜料理に含まれる野菜の量は約70gです

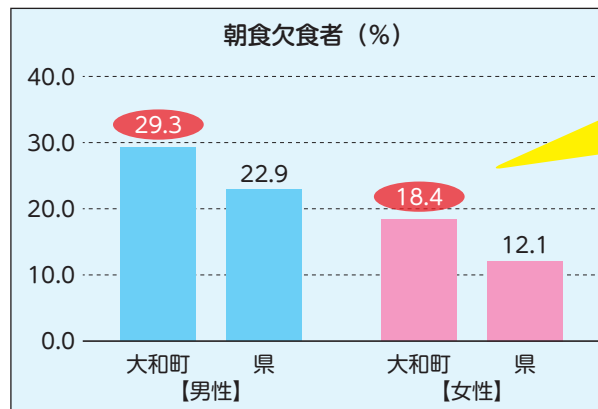
③食塩摂取量が多い



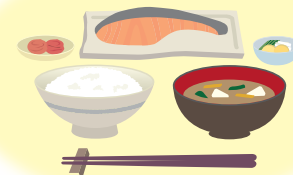
食塩摂取量に影響のある食行動(%)



④朝食欠食者が多い



朝食を食べないと過食になりやすく、太りやすい体質になり、肥満や生活習慣病の原因になります。「1日3食」を基本に、子どもも大人も規則正しい食事リズムを作りましょう！



※1までが目安

※2 「平均的な日本人」とは今回の調査に使用した「簡易型自記式食事歴法質問票」開発者による男性20～50歳代・女性20～40歳代の平均値

伝えたい大和の味『たべてけさいん』より ～野菜のおやつ～

♪ どんどん焼き ♪

＜材料＞（作りやすい分量）

小麦粉 2カップ
水 2カップ
卵 1個
ねぎ 80g
サラダ油 大さじ2
かつお節 1パック
しょうゆ 少々



小麦粉をベースにして作ります。季節の野菜を入れたり、みそ・砂糖を加えて焼いてもおいしいです♪

＜作り方＞

- ①ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加え、ダマにならないようにかき混ぜ、卵を入れてよく混ぜ、生地を作る。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンを火にかけ、サラダ油を引き、①を流し入れたら、ねぎをたっぷりとのせ、その上から生地をかける。（最初より少なめに）
- ④下の生地がキツネ色になったらひっくり返し、もう片面を焼く。
- ⑤下の生地もキツネ色になったら、またひっくり返して火を止めて、ハケでしょうゆをぬる。
- ⑥⑤を皿に盛り、かつお節をたっぷりのせてできあがり。



大和町産の野菜が購入できるお店

・おてんとさん大和店

〒981-3632 大和町吉岡まほろば2丁目22-14

TEL 022-345-8017

・花野果ひろば七ツ森

〒981-3625 大和町吉田南川下41

TEL 022-346-5081

・JAグリーンあさひな

〒981-3419 大和町まいの2丁目4番地の2 TEL 022-347-1700

※上記のほかに町内のスーパーでも、大和町産の野菜を取り扱っています。

「伝えたい大和の味 たべてけさいん」とは？



郷土料理や伝統料理の紹介や実際に調理するうえでの基礎知識等も紹介し、誰でも簡単に郷土料理が作れるように工夫されています。

大和町役場健康推進課にて販売しています。

販売価格1,300円(税込み)

「たいわの食育こよみ」

大和町食育推進会議

発行 平成30年3月

編集 大和町健康推進課

食育・食に関するお問い合わせは 健康推進課 までご連絡ください♪

TEL 022-345-4857

FAX 022-345-7240