



# 矢祭中食育だより

# もりもり

矢祭町立矢祭中学校  
平成29年8月25日  
No. 5  
発行責任者：草野 仁  
文責：小河 美智子

## 8月31日は「野菜の日」 ～夏野菜でパワーアップ～

8月31日は「8・3・1」で「やさいの日」です。夏野菜には体を元気にしてくれる栄養がたっぷりあります。8月下旬から9月の中旬位までは、夏の疲れが出て体調不良になりやすい時期です。トマト・きゅうり・なす・かぼちゃ・オクラ・ゴーヤ・ピーマンなど、夏野菜をたくさん食べて、まだまだ続く暑い夏を乗り切りましょう。

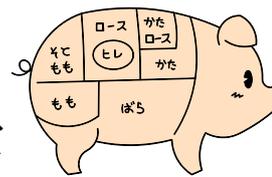
### ★夏こそビタミンが必要です！★

夏の疲れにはビタミンが最適です。バランスの良い食事で上手にビタミンを摂りましょう。

ビタミンの名称	はたらき	多く含む食品
ビタミンA	体を守る力をつける	ほうれんそう
ビタミンB	疲れを取り、エネルギーをつくる	ぶた肉
ビタミンC	細胞や粘膜を強くする（口内炎予防）	キウイフルーツ
ビタミンD	カルシウムの吸収を良くする	干しいたけ



### 食育クイズ



ブタミンパワーで  
元気もりもり。

Q1. キウイフルーツの「キウイ」という名前は、ニュージーランドのあるものに似ていることから付けられました。それは何でしょうか？

- ①キウイという野菜
- ②キウイという鳥
- ③キウイという魚

Q2. 若布わかめや昆布こんぶは、海でとれる海藻かいそうです。次のうち、海藻がもとになっている食べ物は何でしょうか？

- ①しらたき（白滝）
- ②はるさめ（春雨）
- ③ところてん（心太）

Q3. ゼリーに使われるゼラチンは、何から作られるのでしょうか？

- ①動物の皮や骨
- ②きのこ
- ③たまご



Q4. 「しいたけ」にあることをすると、ビタミンDが増えます。何をするとよいのでしょうか？

- ①凍らせる
- ②ゆでる
- ③日光（お日様）に当てる



Q5. 野菜・パスタ・豆を一緒に煮込んだミネストローネ。このスープはどこ国の料理でしょうか？

- ①長靴のような形をしたイタリア
- ②エッフェル塔のあるフランス
- ③自由の女神があるアメリカ

(答えは裏面をごらんください。)



## 食育クイズの答え

Q1. の答え：② 「キウイ」という鳥に似ていることから、「キウイフルーツ」と名付けられました。

→ キウイフルーツは、ニュージーランドにのみ生息し、国鳥に指定されている「キウイ」という鳥に似ていることから名前が付けられました。

また、中国の猿梨（さるなし）の一種がニュージーランドで品種改良され、現在の形になりました。

キウイフルーツは、ビタミンCが豊富で、みかんの2倍です。食物繊維やビタミンEも豊富で、

たんぱく質分解酵素も含んでいます。キウイフルーツやパイナップルのたんぱく質分解酵素は強力なので、たんぱく質からできているゼラチンでゼリーを作る時、生のまま入ると固まりません。

ニュージーランド産が有名ですが、国産のものもだいぶ出回っており、春に花をつけ秋に収穫します。

Q2. の答え：③ 「ところてん」は、海藻の「天草」から作られます。

→ ところてんは、海藻である「天草」や、天草を加工した「寒天」から作ります。

日本では海藻を食べますが、世界では海藻を食べる文化がありません。

普通、ところてんは夏の食べ物ですが、珍しく冬にところてんを作った人がいました。

その時、残ったものを次の日の昼に再び煮たところ、白くてきれいなものができたのが、寒天の始まりと言われています。寒天は元祖、天然のフリーズドライではないかと言われています。



Q3. の答え：① ゼリーに使われるゼラチンは、豚や牛の皮や骨にあるコラーゲンから作られます。

→ ゼラチンはコラーゲンと呼ばれるたんぱく質から作られ、牛や豚の皮や骨などから取り出されます。

コラーゲンは動物の骨や軟骨・皮ふなどに多く含まれます。私たちの体にあるたんぱく質で一番多いのも、コラーゲンであると言われています。

ちなみに、全く同じ材料で寒天とゼラチンでゼリーを作ると、ゼラチンの方が固まる温度も溶け出す温度も低くなります。

Q4. の答え：③ 日光（お日様）に当てて干すと、しいたけのビタミンDが増えます。



→ しいたけは、もともと椎や檜の枯れ木に生えるきのこです。干しいたけは、しいたけを乾燥させたものですが、今は機械で乾燥することが多いので、使う前にお日様に当てるとビタミンDが多くなります。生のしいたけもお日様に当ててから使うのがおすすめです。

Q5. の答え：① ミネストローネはイタリアの料理です。

→ ミネストローネは、多くの野菜とパスタを入れて作る、イタリアの代表的な家庭のスープです。インドのカレーのように家庭によって入れる材料が違い、塩漬けの豚肉や豆・米などが入ります。特に野菜がたくさん入るので、ポリフェノールもたくさん入っています。ポリフェノールは強力な抗酸化作用を持ちますが、体に入って効果があるのは、長くて3時間ぐらいなので、野菜は毎回三度の食事で摂ることが大切です。

