

しょく いく 食育だより

やさい し やさい 野菜をもっと知ろう! 野菜クイズ

みなさんは野菜のことをどのくらい知っていますか?
野菜が食べられてきた歴史や旬、野菜が持つ栄養など、
知って楽しい「野菜クイズ」にチャレンジしてみましょう!

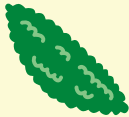
Q1

なつ しゆん やさい
夏に旬をむかえる野菜は?

つぎの3つの中から選んでね



ブロッコリー



ゴーヤー



かぶ

Q2

い おお やさい
カレーに入れることが多い野菜で
「茎」の部分を食べているのは?

つぎの3つの中から選んでね



たまねぎ



じゃがいも



にんじん

Q3

きいろ はな さ やさい
黄色の花を咲かせる野菜は?

つぎの3つの中から選んでね



じゃがいも



なす



きゅうり

野菜をもっと知ろう! 野菜クイズ

～ 回答編～

Q1 ^{なつ しゆん やさい} 夏に旬をむかえる野菜は?



ゴーヤー

ゴーヤーは夏に旬をむかえます。また、ゴーヤーはツル性の植物なので、建物の壁面や窓などをおおように育てて、ゴーヤーのグリーンカーテンとして利用すれば夏場の暑さをやわらげてくれます。なお、ブロッコリー、かぶはともに冬に旬をむかえる野菜です。

Q2 ^{い おお やさい} カレーに入れることが多い野菜で「茎」の部分食べているのは?



じゃがいも

じゃがいもは地下の「茎」にあたる部分を食べています。また、たまねぎは「葉」、にんじんは「根」の部分を食べています。じゃがいも他、さといもやれんこんも「茎」を食べる野菜です。

Q3 ^{きいろ はな さ やさい} 黄色の花を咲かせる野菜は?



きゅうり

きゅうりは黄色の花を咲かせます。1年中、野菜売り場で見かけるきゅうりですが、夏が旬の野菜です。



き 黄:きゅうりの花 はな しろむらさき 白・紫:じゃがいもの花 はな むらさき 紫・ピンク:なすの花

※花の色は品種によっちがいます。



ピーマンと豚肉のマヨネーズ炒め

材料(2人分)

- ピーマン..... 5個
- 豚肉(こま切れ)..... 50g
- キューピー マヨネーズ..... 大さじ2
- サラダクラブ
- 北海道コーン(ホール)..... 大さじ2

調理法

- ① ピーマンは縦2cm幅に切る。
- ② フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、豚肉、①の順に炒める。火が通ったらコーンと残りのマヨネーズを加え、さっと炒める。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
188kcal	6.2g	15.3g	6.6g	0.3g

適塩のための 7つのポイント

- 1 新鮮な食材を用いる



- 2 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する



- 3 低塩の調味料を使う



- 4 具沢山の味噌汁にする



- 5 味付けを確かめて調味料を使う



- 6 加工品は塩分が低いものを選ぶ



- 7 めん類の汁は残す

