

入園・進級おめでとうございます。  
暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。新しいお友達との新しい生活がスタートします。  
給食室も、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事の時間を過ごしてもらえるように頑張っていきます。

## お野菜の2つのグループ



### 緑黄色野菜

主にβカロテンが可食部100g中に600μg以上含まれている野菜の総称。例外として、ピーマンやトマト・アスパラガスは、カロテンの含有量が基準を満たしていませんが、緑黄色野菜に分類されています。これらの野菜は、食べる回数や一度に食べる量が多く、優秀なカロテンの補給源であるという理由から緑黄色野菜に分類されています。  
働きとしては、ほねと歯を丈夫にするサポートをしたり、肌をきれいにしたり、イライラを鎮める作用があります。



### 淡色野菜

βカロテンが可食部100g中に600μg以上含まない野菜の総称。  
同じ野菜であっても、部位によって異なる分類に属する野菜もあります。  
上の図では、大根は淡色野菜に分類されていますが、漬物にして食べられる葉の部分は、緑黄色野菜に分類され、食卓によく登場する白い根の部分は淡色野菜に分類されます。  
働きとしては、風邪をひきにくくするなど、免疫を高める効果があります。

## 野菜の栄養にあわせて、かしこい料理のしかた

淡色野菜に  
オススメ!

### サラダ・おろし

生で食べるとビタミンCを残したまま食べることができます。なるべく新鮮なものを選びましょう。



### 煮物・スープ

かさが減って、一度に多くの量を食べられます。ただし、栄養素が煮汁のなかに流れだすので、煮汁ごと食べられる工夫をしましょう。



緑黄色野菜に  
オススメ!

### 炒め物・揚げ物

色の濃い野菜は油との相性抜群! 炒めたり、揚げたりすると栄養素の吸収率が上がります。



## ピーマン

よくみるとヘタが五角形のものど六角形のものがあります。実は、六角形のほうが苦くないのです。  
一般的なピーマンのヘタは五角形ですが、ヘタの数はよりたくさん栄養を吸収して育つと増える傾向にあります。ヘタが多いという事は、苦み成分よりも栄養をたっぷり含んでいる証。六角形のヘタを持つピーマンは糖度が高く、苦みを感じにくいピーマンです。

ピーマンの苦みは、ポリフェノール的一种とピーマン特有の香り成分の「ピラジン」が加わってできたものとされています。この苦み成分は、細胞壁の中にあるので、これをこわすことで苦みが外に流れ出てしまうということです。  
つまり、苦みを抑えたいならば細胞壁をなるべく壊さないように、繊維にそって切ることをお勧めします。  
また、切り方によって食感もかわります。繊維にそって縦に切ると繊維が残っているので、シャキッとした歯ごたえが残り、横だと繊維を断ち切っているため柔らかくなります。