

※スビネッチとは、英語でほうれん草のことです。おたよりの名前に、栄養たっぷりのほうれん草の名前をもらいました。

静岡県

～静岡県の郷土料理～

静岡県は本州太平洋沿岸部のほぼ中央に位置し、駿河湾や日本一高い富士山、浜名湖などの自然に恵まれた地域で、温暖で過ごしやすい特徴があります。また、温暖な気候を生かした多くの特産品があります。

静岡県の特産品「桜えび」の漁獲が許可されている場所は、静岡県の駿河湾のみとなっています。多くの栄養素が豊富に含まれており、特に骨の成長に必要なカルシウムは牛乳の約6倍近く含まれていると言われています。郷土料理の「桜えびのかき揚げ」は、桜えびの甘味と綺麗なピンク色、揚げることでサクサクした食感が、かき揚げの風味を引き立てます。

東海地方
静岡県



静岡県の特産

いちご



お茶



桜えび



わさび



お茶

静岡県は全国でも有数なお茶の産地として有名で、茶畑の面積は日本一です。近隣では「ぬまづ茶」や「裾野茶」があります。お茶には特にビタミンCやカテキンが多く含まれており、免疫力の向上や病気の予防に役立ちます。

【駿東の食べ物】

玉ねぎ

玉ねぎは年間を通して流通していますが、春に収穫される「新玉ねぎ」はみずみずしく甘味が強い特徴があります。玉ねぎはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれています。これらの栄養素には、腸内環境の改善や、疲労を回復する効果などがあります。また、玉ねぎに含まれるアリシンは、ビタミンB₁の吸収を助けるはたらきや、血液をサラサラにする血行促進効果があると言われています♪

給食レシピ



【材料（4人分のめやす）】

玉ねぎのポークチャップ

豚もも肉	…120g	にんにく	…少々
豚肩ロース	…120g	玉ねぎ	…120
塩	…少々	にんじん	…50g
料理酒	…小さじ 1/2	ピーマン	…30g
		油	…大さじ 1/2
		ケチャップ	…大さじ 2
		砂糖	…小さじ 3

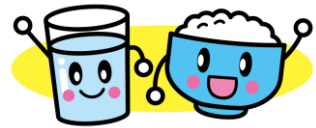
*豚肉にはビタミンB₁が豊富に含まれています♪

- ① 豚肉は5mm程の千切りにし、塩、料理酒で下味を付けて肉を柔らかくする。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは3cm程の千切り、にんにくはみじん切りに切る。
- ③ にんにくを油で炒めて香りづけをする。
- ④ ③に②の野菜を入れ、野菜がしんなりと柔らかくなるまで炒める。
- ⑤ ④の野菜に火が通ったら、①の豚肉を入れて炒める。
- ⑥ ⑤の豚肉に火が通ったら、調味料を入れて完成。



夏の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、本格的な夏をむかえます。蒸し暑い夏の季節を乗り切ることができるよう、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなります。



- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



- ◆冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。

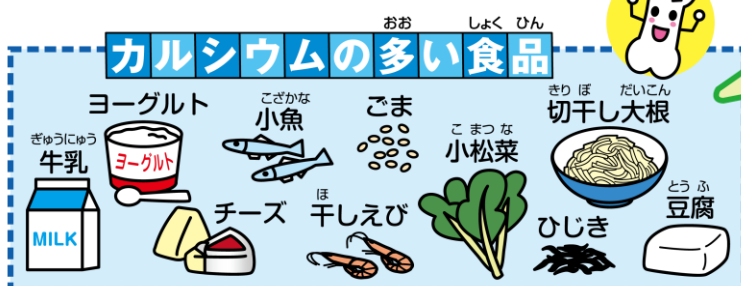


- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うこともおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆成長期に必要なカルシウムは、不足しがちの栄養素と言われています。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

