

# いただきます



令和6年3月19日発行  
 発行者／芽室町役場  
 子育て支援課  
 子育て支援係  
 電話62-9733

ここでは、食物や栄養、行事の由来に関することをお伝えしています。簡単料理レシピも掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

栄養たっぷり

## ほうれん草

緑黄色野菜の代表！

ほうれん草は、栄養価が高く、緑黄色野菜の代表ともいえます。

抗酸化作用の高いβカロテンやビタミン C、貧血予防に役立つ鉄、歯や骨の形成に欠かせないカルシウムやマグネシウムも豊富です。



ほうれん草の由来

ほうれん草は、西アジアで生まれた野菜です。

- ・東洋種…味が濃く、葉に切れ込みがある
- ・西洋種…肉厚で葉が丸い

2種類に分けられますが、現在、広く出回っているものは交配種です。

相性の良い組み合わせ

・抗酸化作用アップ

ほうれん草(βカロテン)+ナッツ類(ビタミン E)



・疲れ目に効果的

ほうれん草(ルテイン)+えび(タウリン)



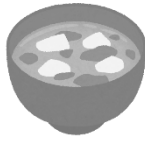
・肝機能の向上

ほうれん草(ビタミン U・A・C・E)+ごま(セサミン)



栄養素	主な働き
シュウ酸	独特のえぐみの正体 →多量に食べると、鉄やカルシウムの吸収を妨げる作用があるが、通常の食事で摂る程度なら心配いりません。茹でて水にさらせば減らすことができます。
マグネシウム	骨や歯を形成 →マグネシウムが不足すると、筋肉の痙攣やこむら返りが起こりやすくなります。骨や歯の生成のほかに神経や筋肉に関連する酵素の活性化に関わっています。
クロロフィル	緑葉体に含まれる緑色素 →血液中のヘモグロビンの構造と似ていて体内で造血作用に似た働きをするため、貧血予防のサポートをします。また、カルシウムが骨にくっつくのを助けます。

食育レシピ



# 19日は食育の日

## いっぱい食べたい「旬」の味

旬とは、その食材が自然と自分の力で最も育ちやすい季節に、人間にとって「おいしく」なった時期のこと。たくさん出回るため、安価なうえ、その生物が持っている本来の生命力を保つために栄養を蓄えるので、栄養豊かです。

## 「料理」と「食品」の違い

—相手を思って作るのが料理、相手が分からずに作られているのが食品—

料理の「料」は、「はかる」、「理」は「おさめる」という意味で、料理は相手のことを思いはかりながら、皿の上におさめるものです。買って来たものと比べ、家族が作ったものは、残したり捨てたりすることに抵抗感が生まれ、扱いもぞんざいにならないでしょう。料理は、その途中の、においや音のするキッチン…人の心をワクワクさせ、魅力的です。

## いただきますは「幸せのことば」

“いただきます・ごちそうさまでした”は、食事の時のあいさつ。この言葉がある国は珍しいことをご存じですか？“いただきます”という国は、日本のほかに韓国くらいです。

命を譲ってくれた生き物と食事として自分の器まで届けてくれた人たち、両方に対する謝意が込められています。

# ほうれん草としらすの パスタ

1人分  
熱量420kcal  
たんぱく質19.9g  
脂質11.5g  
塩分1.6g  
食物繊維8.6g



## 材料(1人分)

- スパゲッティ 80g
- ほうれん草 150g
- しらす干し 25g
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 大さじ1
- 塩 小さじ 1/4
- こしょう 少々
- レモン汁 大さじ1

## 作り方

- ① スパゲッティは、規定の表示通りに茹でる。
- ② ほうれん草は、茹でてから 3 cm長さに切って、しっかりと水気を絞っておく。  
にんにくは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを入れ香りが立つまで弱火で炒める。  
ほうれん草としらす干しを加え、①を入れ、塩・こしょう・レモン汁を加え、さっと炒めたら出来上がり♪

芽室町公式 LINE でレシピを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式 LINE で公開しています。  
ぜひご覧になってください。



←お友達登録は、  
こちらからどうぞ