

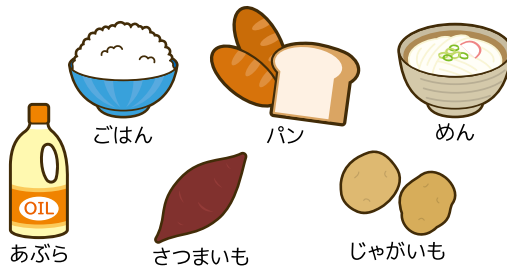
おいしくツベル たのしくマナブ Vol.6

食べものののはたらきは
大きく**3**つに分けられます。

今日食べたものに
○をつけてみよう。



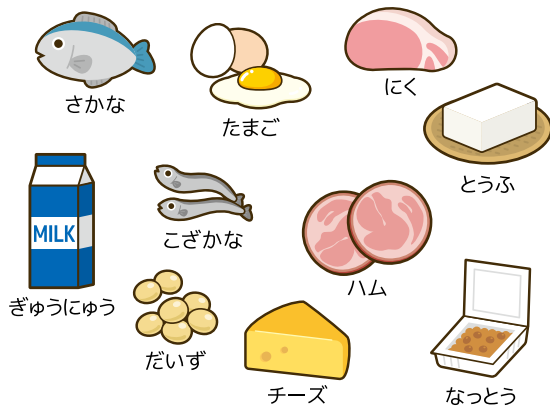
おもにエネルギーのもとになる



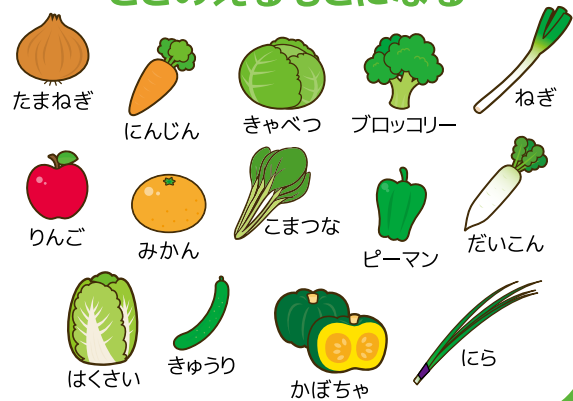
好き嫌いしないで、
バランスよく食べよう!



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を
ととのえるもとになる



3つのグループをそろえて食べると健康けんこうによい食事になります。
バランスよく食べられたかな?

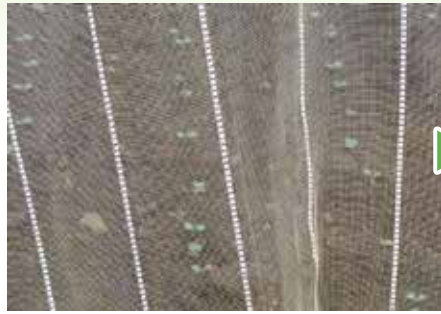
千葉県内からおいしい小松菜とどけます!

小松菜ができるまで



① 種まき

5~9月はほぼ毎日種まきを行います。種まき機を使うことで時間を短くできますが、重いことと、運ぶのに人手がいることが大変です。



② 発芽

9月中旬に種まきをしたものは芽が出るまで1週間、10月中ごろからは寒くなるので、それ以降に種まきをしたものは芽が出るまで2週間以上かかります。



③ 収穫

種まきから収穫までは季節によって30~90日! 種まきの時期を工夫すると小松菜は毎日収穫できます。

農家さんへインタビュー ▶▶▶▶ 千葉東部地区出荷組合連合会 葉物部会 加藤 遼亮 部長

Q1 小松菜の旬はいつごろですか。

12月~1月です。霜があたることであまさがふえます。畑からとれたてを生で食べるとあまいです。

Q2 年間でどれくらいの小松菜を作っていますか。

1袋200gの小松菜を1日に1,000袋、毎日収穫しています。1年間ではおよそ365,000袋にもなります。

作成協力：千葉県立保健医療大学 池田 有沙・根本 英里花



子どもたちに一言お願いします。



新鮮な生の小松菜が食べられるチャンスがあったらぜひ、食べてみてください。畑や直売所に行って、農業を間近に見てほしいです。

お家の人といっしょに作ってみよう

レンジでかんたん小松菜オムレツ

作成協力：淑徳大学 瀬戸口 恵里花・宮 彩織・椎谷 優樹

< 材料(2人分) >

小松菜……………中1株	ピザ用チーズ…大さじ3
ベーコン……………1枚	塩……………ひとつまみ
卵……………2個	ケチャップ…小さじ2

< 1人分の栄養価 >

エネルギー……………	167kcal
たんぱく質……………	10.5g
脂質……………	12.2g
炭水化物……………	2.6g
食塩相当量……………	0.9g

④



お皿に盛りつけたら、ケチャップをかけて完成☆

< 作り方 >



小松菜を洗うポイント

水が入ったボウルの中で、根元を手で広げながら洗い、反対側の葉も洗う。



小松菜とベーコンを1cm幅にハサミで切り、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。



やけど注意!

卵、ピザ用チーズ、塩に①を加えて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で1分加熱する。一度取りだし、はしやスプーンでよく混ぜる。(2回繰り返す)卵が固まっていない場合は、さらに加熱する。(500wで30秒)



やけど注意!

大きめにラップを広げたら、②の半分(1人分)のをせ、キャンディー状に包み、2分ほど置く。もう半分も同じように包む。

食の安全ドリル

お家の人といっしょにやってみよう! あてはまるものに

① 食中毒で正しいものはどれでしょう。

- A よく火を通した食品は絶対に食中毒にならない。
 B においをかげば、食品が安全かどうかわかる。
 C 食事の手洗いは、食中毒予防に効果がある。

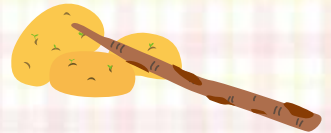


せい かいすう
[正解数]

問/4問中

② 食中毒の原因になる可能性が一番高いものはどれでしょう。

- A 土のついたごぼう
 B 芽が出たじゃがいも
 C 中まで火の通ったハンバーグ



③ お家での食中毒予防で適切でないものはどれでしょう。

- A 生肉や生魚、卵を触ったら手を洗う。
 B 冷凍のお肉を室温で解凍する。
 C 買い物から帰ったら、食材をすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



④ 焼肉をするときに食中毒にならないため、気を付けることはどれでしょう。

- A 焼く時のはしと食べる時のはしを用意する。
 B たれと塩を用意する。
 C 豚肉と牛肉を用意する。



千葉県ホームページ
「食中毒予防に関する情報」



食中毒予防のポイント



へらそう! 食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるのにすてられている食べ物のことです。日本では、こうした食品ロスが1年間で約612万トンも発生しています(2017年度推計)。これはみんなが毎日お茶わん約1ばい分と同じ重さの食べ物をすてている計算になります。もったいないことですね。



お家の人といっしょに食品ロスチェックをやってみよう! あてはまるものに

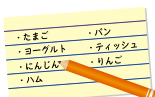
- うっかり、家の冷蔵庫にある食べ物と同じ物を買ってしまうことがあるよ。
 お肉やお魚が安かったのでまとめて買ったけれど、消費期限(食べ物を安全に食べられる期限)が切れてしまって、すててしまうことがあるよ。
 料理をたくさん作りすぎて、あまってしまい、すててしまうことがあるよ。
 料理にきれいな食べ物が入っていると、残してしまうことがあるよ。
 レストランで、たくさん注文してしまって、食べきれないことがあるよ。

チェック
できたかな?
が多いほど
『食品ロス度』が
高いんだ。



どうしたら食品ロスをへらせるかな? 考えてみよう!

● 買い物に行くときは



● 料理を作るときは



● 食事をするときは



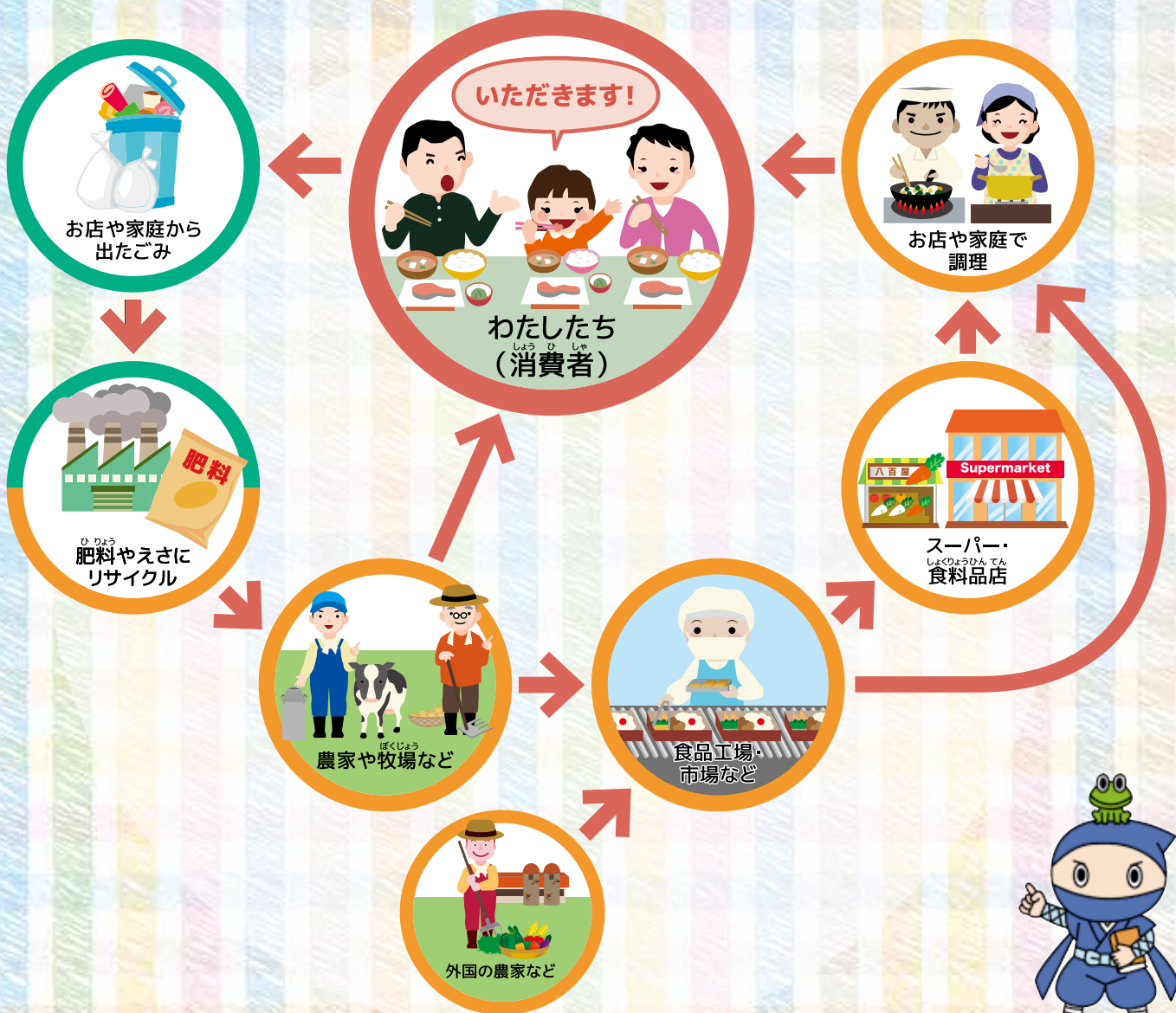
身のまわりの消費を考えよう!

しょうひ
消費って、なに?

ものを買う。乗り物に乗る。習い事をする。
全部「消費」と言います。



しょうひ
消費には、たくさんの方が関わっています。例えば…
わたしたちが、ごはんを食べるまで・食べたあと



たくさんの方のおかげでわたしたちは生活しています。だから大切に**消費**しようね。

千葉県消費生活センター
イメージキャラクター
「悪質商法ひっからん蔵」