

号外編

Let's 食育



梅雨が明けたのに雨や雷という変な天気が続いておりますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。今年もマスクが欠かせない夏となりそうです。気温も上がり、熱中症で搬送、という報道も見かけるようになってきましたので、水分補給や暑さ対策プラスしっかり栄養補給もして、暑さに負けないように乗り切りましょう。

8月31日は「やさいの日」～地産地消及び農林漁業体験の推進～

毎年8月31日は「やさいの日」ということをご存じですか？

「野菜をたくさん食べてほしい」と、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などの9団体により制定されました。トマトやキュウリ、ナスにピーマンなど夏に旬を迎える野菜もたくさんあります。夏野菜は水分が多く、暑いこの時期の水分補給や体温を下げる働きもあります。

今年の夏は夏野菜を食べて、暑さ対策してみませんか。

好きな野菜ランキング

	こども	大人
1位	トマト (46.2%)	トマト (65.8%)
2位	じゃがいも (45.3%)	玉ねぎ (65.0%)
3位	とうもろこし (39.3%)	枝豆 (60.5%)
4位	さつまいも (38.1%)	じゃがいも (60.3%)
5位	スイカ (34.9%)	キャベツ (59.8%)
6位	かぼちゃ (33.6%)	とうもろこし (58.7%)
7位	きゅうり (33.3%)	大根 (58.5%)
8位	メロン (33.3%)	きゅうり (57.7%)
9位	にんじん (29.6%)	なす (55.7%)
10位	枝豆 (29.6%)	白菜 (54.0%)

嫌いな野菜ランキング

	こども	大人
1位	ゴーヤ (34.3%)	ゴーヤ (27.8%)
2位	セロリ (28.6%)	セロリ (27.7%)
3位	春菊 (28.3%)	モロヘイヤ (18.2%)
4位	ピーマン (21.7%)	春菊 (16.2%)
5位	モロヘイヤ (21.7%)	カリフラワー (16.2%)
6位	とうがらし (20.8%)	ズッキーニ (11.5%)
7位	トマト (20.1%)	トマト (10.3%)
8位	なす (19.5%)	そら豆 (9.8%)
9位	ししとう (17.6%)	にんじん (9.7%)
10位	ネギ (14.5%)	とうがらし (9.2%)
	嫌いな野菜は特にない (21.4%)	嫌いな野菜は特にない (32.2%)

にがうりの佃煮

嫌いな野菜第1位☆
ゴーヤで作ってみよう！

【材料(4人分)】

ニガウリ	500g
しらす干し	50g
落花生(煎り)	50g
ニンニク	20g
ショウガ	20g
唐辛子	1本
油	大さじ1
砂糖	250g
みりん	大さじ3
濃口しょうゆ	100cc
酢	大さじ3
ごま油	大さじ1

【作り方】

- 1 ニガウリは縦半分に切り、種を取って薄切りにする。
- 2 落花生は刻んでおく。ニンニク、ショウガはみじん切りにする、唐辛子は種を取り、細かく刻んでおく。
- 3 熱したフライパンに油をひき、ニンニク、ショウガを炒め、さらにニガウリ、しらす干し、落花生、唐辛子を加えて炒める。火が通ったら、Aを加え煮汁がなくなるまで炒め、最後にごま油を回し入れ風味を出す。



出典：タキイ種苗株式会社 HP
「2018年度野菜と家庭菜園に関する調査」結果

