

元気モリモリだよ!



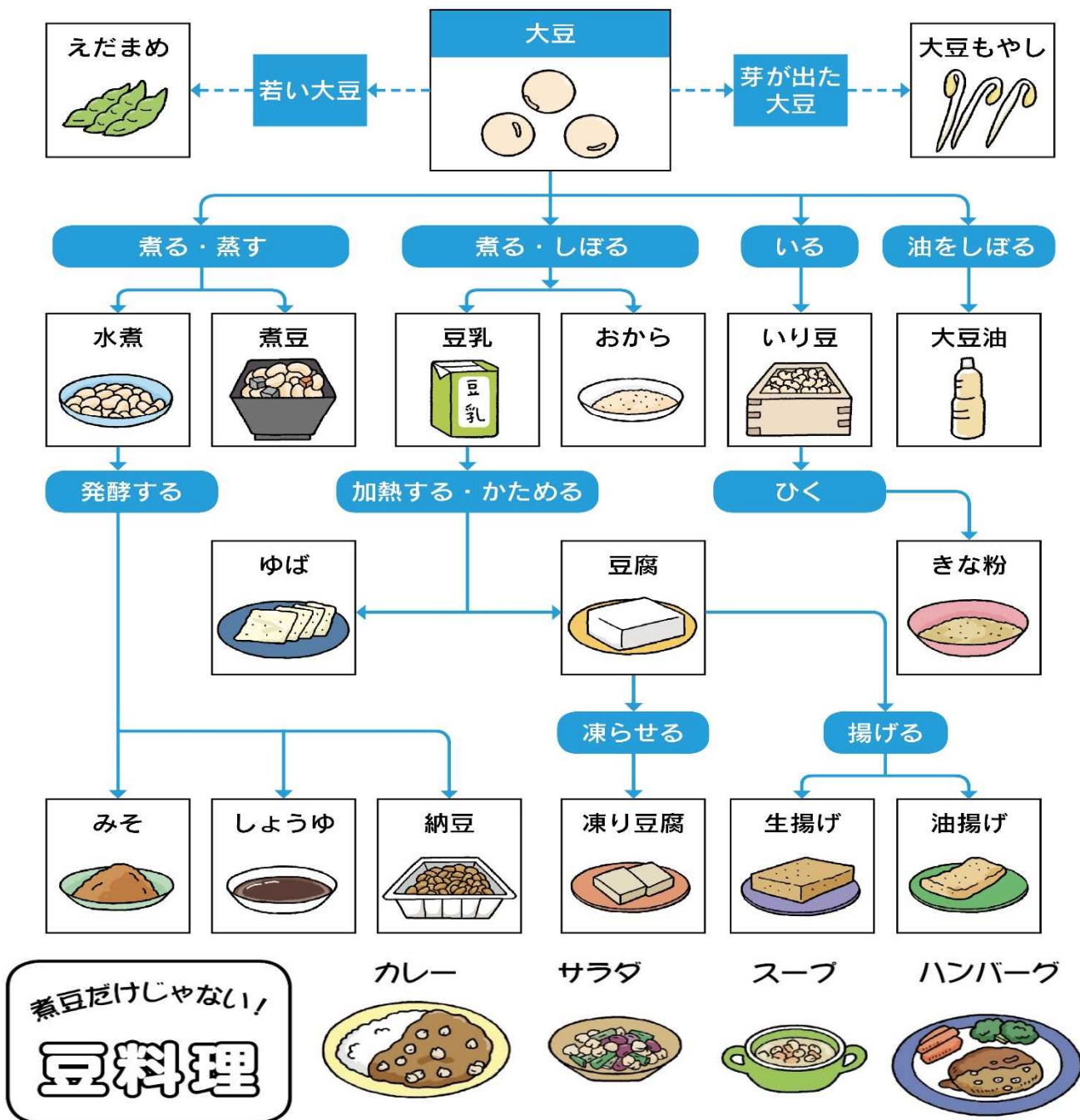
大豆のすごいパワー!!



2月節分に活躍する大豆。大豆の主成分は、良質なたんぱく質です。そのほかビタミンやミネラル、脂質や食物繊維も含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗鬆症の予防に役立つイソフラボン、腸内環境を整える大豆オリゴ糖などの成分を含み、生活習慣病予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみましょう。

姿をかえる大豆

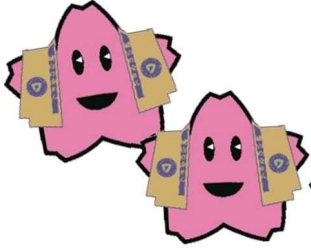
大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



煮豆だけじゃない!
豆料理



涌谷町元気モリモリ 食育活動



涌谷町の皆さんこんにちは！

だんだんと暖かい日が多くなってきましたね！

今回は、私たち涌谷町食育推進協議会委員 仙台白百合女子大学
河上美春と高橋咲良の食育活動を報告します。

私たちは、昨年10月15日に行われた涌谷町食育推進大会で「野菜を食べよう！旬の野菜博士になろう！」という動画を作成し、涌谷町の皆様に見ていただきました。動画内では、野菜を食べる必要性や涌谷町で採れた旬の野菜を使用したレシピを紹介しました。

また、涌谷町食育推進協議会では1日に350g野菜を摂取することを推進していることから、目安として350gの野菜をブース内に設置しました。

涌谷町食育推進大会に参加された方からは、「お家で簡単に作れそうだから、子どもたちと作ってみようかな！」と動画内のレシピについて感想をいただきました。また、「1日にこんなにたくさん野菜を食べないといけないのね。」と1日の野菜摂取量に驚く方がたくさんいらっしゃった印象が残っています。

今回の涌谷町食育推進大会を通して涌谷町で採れる野菜などを知ることができました。また、涌谷町の皆様の反応を実際に見ることができ、皆さんが1日の野菜摂取量350gを取るためにはどうすればよいのか、レシピの考案など今後の活動につなげていきたいと思えます。

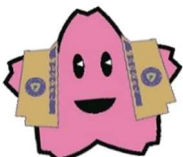
私たちが考案した「野菜を食べよう！旬の野菜博士になろう！」というテーマに興味を持ち、見てくださった皆様ありがとうございました。

ぜひ、これから意識して1日350gを目指して野菜を摂取してみてください！



ここでわかったことをお友達やお父さんお母さんに伝えてみてね！これから野菜をいっぱい食べて野菜博士になろう！！
ありがとうございました。

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！



次回は、『くがね産直の会』 田中むね子さんの活動を紹介します。お楽しみに！