

## 肉のわかば × ブラウブリッツ秋田 「食育プロジェクト」



～子ども達に食の大切さを伝える活動です～

6月16日 秋田市立泉小学校

ブラウブリッツ秋田の選手の皆さんが小学校を訪問して食の大切さをお話する活動「食育プロジェクト」肉のわかばグループもご協力させていただいております。

毎日を元気に過ごすには、食事から摂取する栄養が欠かせません。

ハードな試合をこなす選手の皆さんにとって、食事はベストコンディションに導く為の大切な要素です。

「強くなるために食事で気を付けている事は何か？」など、積極的に色々な質問がありました。カッコいい選手に子供たちも大興奮！！



### 献立

麦ごはん  
牛乳  
ビビンバ  
エビと豆腐のスープ  
黄桃のコンポート

しっかり食べて元気な体をつくろう

☆三食をきちんと食べよう。

☆バランス良く食べよう。

### 食べ物のはたらき

炭水化物・脂質  
おもに体を動かすエネルギーとなる食べ物



たんぱく質  
おもに体をつくる食べ物



ビタミン・ミネラル  
おもに体の調子をととのえる食べ物



満面の笑みで何をお話しているのかな？



サッカーボールでゲームをした後は、みんなで記念撮影

# 野菜のお里

～野菜の生産者さんをご紹介するコーナーです～

## 戸沢敏之さん(仙北市角館町)



戸沢さんのお宅は情緒あふれる茅葺き屋根で、周囲には広大な田んぼや畑が広がっています。肥沃な土壌ときれいな水に恵まれたこちらで、お米や野菜を栽培されています。

6月は夏野菜がグングンと成長する時期です。青々とした葉をいっぱいに広げた枝豆、キュートな白い花をつけたピーマン、赤く色づくのを待っているトマトなど・・・野菜が成長する様子は、けなげでエネルギーで、そこにいるだけでパワーをもらえる気がします。こんな素敵ところで育った野菜ですから、五感全てを楽しませてくれるに違いありません。

戸沢さんの野菜は、「肉のわかば長沼商店」角館店・大曲店・横手店の3店舗で販売させていただいております。大人気のトマトは、6月末頃から店頭にも並ぶ予定です。(このトマトで、トマト嫌いが克服できたお子さんもいらっしゃるそうですよ!)

### トマト

#### (栄養成分)

赤い色素成分であるリコピンはカロテノイドの一種で、強い抗酸化力を持ちます。また、豊富に含まれるビタミンA、C、E(ビタミンエース)も別名「抗酸化ビタミン」と呼ばれ、ダブルで活性酸素の除去に作用してくれます。その他、疲労回復に効果があるクエン酸、脳を活性化させるグルタミン酸など多くの効果が期待できる緑黄色野菜です。

#### (選び方)

ずっしりと重みがあり、均等に赤く色づいているもの、ヘタが緑色のもの、果実の先端に星状の筋がはっきりとあるものがおいしいと言われてています。

#### (保存方法)

ポリ袋に入れて、野菜室で保存します。青味の残ったトマトは、常温で数日置くと赤くなります。

### 今月のレシピ

## ミニトマトと豚バラの串焼



#### 材料 : 2串分

ミニトマト	6個
豚バラ肉	4枚
塩コショウ	適量
粗挽き胡椒	少々
(お好みで)	

#### 作り方

- ①ミニトマトは洗ってヘタを取り、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ②豚バラ肉は3等分にカットし、プチトマト1個につき2枚を使って巻く。
- ③串1本に②を3個刺す。2本作る。
- ④塩コショウを振り、グリルで裏返ししながら10分位焼く。

お好みで粗挽き胡椒を振ったら出来上がり♪

#### ポイント

豚バラ肉を巻いたら、軽くギュッと握るとはがれにくいです。

トマトの紹介・レシピ: 最上 美貴子(野菜ソムリエ)

皆様のご自慢のレシピや楽しい情報などをお寄せください。採用された方には、肉のわかばグループ共通商品券500円分を差し上げます。「わかば喰楽部」のご感想やご意見、ご要望などもお待ちしております。

送り先 : 〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1

焼肉わかば山王店内 「わかば喰楽部」編集部 宛