



USHIKU野菜オーケストラ

「USHIKU野菜オーケストラのキャラクター」は野菜に興味をもてるように、もっと野菜を好きになってもらえるように、野菜の特長を楽しく勉強できるように、という「ねがい」を込めて、牛久市栄養士部会が企画しました。「野菜」ひとつひとつの「栄養素」というすてきな音が重なり合えば、「健康なからだ」をすばらしい音楽として奏でることが出来ます。牛久市栄養士部会とは、公立保育園・小中学校・義務教育学校・学校教育課・保健センターの栄養士で構成する食育普及を目的とした組織です。キャラクターを紹介します。



名前は**マダムピターゼ**
胃腸の働きを整える効果がある



名前は**ハクミン**
ビタミンCが多く、甘味も強い



名前は**チャラポーン**
ビタミンCや食物繊維が多く、便秘予防の効果がある



名前は**ジャガパニーおじさん**
じゃがいものビタミンCは熱に強い。でん粉はエネルギーになる



名前は**キャピオン**
胃酸の分泌をおさえ、粘膜の修復を助ける



名前は**なつひこ**
むくみやだるさの解消に効果がある。カリウムが豊富



名前は**トマペコ**
赤い色素はリコピン。強い抗酸化作用がある



名前は**キャバリオ**
免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くする



名前は**taroパルクン**
ぬめりが胃腸をまもってくれる



名前は**ネギート**
古くから薬用野菜として利用されている



名前は**レタナ**
成分の95%は水分むくみ予防のカリウムが含まれている



名前は**ヘモグロット・ベルベッセ**
ビタミンCや葉酸を多く含んでいる



名前は**ファールちゃん**
皮に含まれる紫色の色素ナスニンが、がん予防や高血圧を予防する効果がある



名前は**音魂ねぎ男**
疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助ける成分が含まれる



名前は**びっちくん**
香り成分に血液サラサラ効果が期待されている

日	献立名	体の中での主なはたらき			調味料・その他	kcal 塩分(g)
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	かや熱のもとになる食品		
27月	焼きうどん	豚肉 かつお節	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	米油	しょうゆ こしょう 塩 酒	550
	牛乳	牛乳				
	焼売	豚肉	玉ねぎ	小麦粉	しょうゆ	
	パンパンジーサラダ	鶏肉 わかめ	キャベツ きゅうり 人参		パンパンジードレッシング	2.3
	フルーツ杏仁プリン	大豆	もも りんご	砂糖		
28火	ごはん 牛乳	牛乳	かみかみ献立・よくかんで食べましょう！		ごはん	545
	いかの更紗あげ	いか		米油 でん粉	酒 しょうゆ カレー粉	
	小松菜のおかかあえ	かつお節	小松菜 もやし 人参 切干大根		しょうゆ	
	わかめの味噌汁	わかめ 豆腐 味噌	玉ねぎ 大根		かつおと昆布だし	1.9
29水	ココア揚げパン 牛乳	牛乳		コッペパン 砂糖 ココア 米油		669
	ポイルフランク	豚肉			塩 こしょう ケチャップ 中脳ソース	
	シーザーサラダ		ブロッコリー ロマネスコカリフラワー		シーザードレッシング	
	豆と野菜のスープ	ベーコン 大豆 いんげん	人参 玉ねぎ	米油 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.1
30木	ごはん 牛乳	牛乳	日本味めぐり～岩手県の献立		ごはん	602
	鮭の南部焼き	鮭 ごま			みりん しょうゆ 塩 酒	
	野菜炒め		キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン もやし	米油 ごま油	塩 こしょう	
	南部せんべい汁		人参 ごぼう キャベツ ねぎ 干しいたけ	小麦粉	かつおと昆布だし しょうゆ 塩 みりん	2.1

* 都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。