

野菜をもっと …食べよう

野菜は分類上、緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草、かぼちゃなど）と淡色野菜（キャベツ、白菜、キユウリなど）の二つに分けることができます。

緑黄色野菜は、ビタミンA、Cなどを多く含み、特にビタミンAは、油といっしょに食べるとよく吸収されます。淡色野菜は、ビタミンCが主要栄養素で、水に溶けやすく、熱に弱いので生で食べるほうが効果的です。

私たちは、毎日の食生活の中で、野菜をどのようにとっているでしょうか。

三家庭について一年間にわたって野菜摂取量を調べた資料があります。その資料によると、淡色野

菜に比べ緑黄色野菜の量が少ない結果となっています。一般に、一日の必要量は緑黄色野菜で二百g、淡色野菜で二百gといわれますが、淡色野菜は必要量を満たしているものの、緑黄色野菜は少し不足しています。また、季節的にみると、両方とも冬場に量が減ることが特徴です。

野菜の自給率は昔に比べ、低下していますが、一方で新鮮な野菜を食卓にとりいれる声も広がり家庭菜園も増えていきます。

栽培適期は次の表のとおりです。皆さんも計画的な栽培をしてみませんか。

（料理実習）

大豆入り

きんぴら

〈作り方〉

①大豆は一晩、水に浸して水を切り、すり鉢で荒くつぶす②ごぼうはせん切りにし、水にさらしてアクをぬく。にんじんもせん切りに③鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、大豆をよく炒め、しょうゆ、さとう、油で調味し、

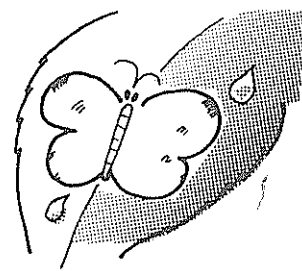
種を除いて輪切りにした唐辛子を加えて、汁気がなくなるまで煮つめ、最後にいりごまをふる。

材料

- 大豆 ½カップ
- ごぼう 400g
- にんじん 100g
- いりごま 大きじ3
- 唐辛子 1本
- しょうゆ } 調味料
- さとう }
- 酒
- 油

品名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ブロッコリー			X						△	○		X
レタス	○		X		X				△	○		X
人参	X	X	△			X	X	△				
キャベツ	X		X		X		△	○			○	X
結球白菜		X							△			X
カブ		X							△			X
ほうれん草	X								△		X	
春菊		X							△		X	
大根		X	△		X	X	X		△		X	
玉ねぎ				X		◎					○	◎
エンドウ			X	X							△	
キュウリ				△	○	△	○	X				X
ナス				△	○	X					X	
青シソ				△		X					X	
トマト				○		X		X				
ネギ		X							○			X
南瓜			○		X	◎						◎
ニラ		△	X							○		X
パクチョイ		X		△	X	X	X		△			X

△—は種 ○—定植 ×—収穫 ◎—貯蔵



銃砲刀剣類の 登録審査

美術品や骨とう品として価値のある「火なわ式銃砲や刀剣類」は、法に基づいて登録しなければなりません。

○審査・文化庁長官が任命した登録審査委員が行う。
○日時・毎月第一火曜日、午後二時半から四時まで。
○会場・県庁西庁舎二階会議室（都合により変更あり）

○審査を受けるときの携行品
①審査を受けようとする銃砲刀剣類
②警察署で交付を受けた発見届済証
③発見届を出した者の印鑑
④一件につき四千五百円の登録手数料

○その他・登録刀剣類の所有者変更および登録証再交付の事務など、詳しいことのお尋ねは、県教育委員会文化振興課までどうぞ。

