



食育だより

令和2年5月 臨時号
みどり市 学校給食会
栄養教諭・栄養士会



みどモス

さわやかで過ごしやすい季節になりました。休校がさらに延長になってしまいましたが、元気に過ごしていますか。家で食事をする機会が多くなり、メニューを考えるのも大変かと思います。そこで今回は、給食で人気のある「野菜たっぷりメニュー」をご紹介します。意識してとらないと不足しがちな野菜をたっぷり食べましょう。



作ってみよう給食メニュー(野菜編)



✦野菜をたっぷり食べるポイント✦

○毎食必ず食べること

1日の必要量を3食に平均的に分けて食べれば楽に食べることができます。朝食を抜いたりすると必要量をとるのが難しいです。

○火を通して食べること

生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようにも意外に少ないものです。火を通すことでカサが減りたくさん食べられます。

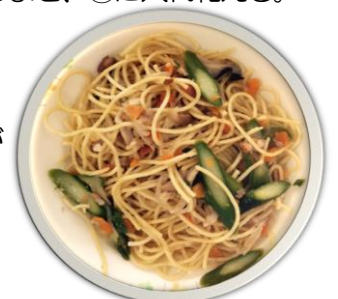
◎大豆入りドライカレー ◎野菜が苦手な人もおいしく食べられる♡最強メニュー!!◎

材料	1人分	作り方
大豆水煮 豚ひき肉 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン ごぼう コンソメ カレー粉 ケチャップ ウスターソース カレールウ 赤ワイン 塩・こしょう 油	20g 40g 0.3g 0.7g 20g 70g 7g 5g 0.6g 0.6g 4.5g 4g 7.4g 1g 少々 1g	①大豆・野菜はみじん切りにする。 ②鍋に油を熱してにんにく・しょうがを炒め、香りを出す。 ③ひき肉・カレー粉を赤ワインを振りながら炒め、ごぼう・玉ねぎ・にんじん・ピーマンの順に炒める。 ④ある程度炒めたら、少量の水を入れて煮る。 ⑤大豆を入れ、カレールウを加え煮込み、調味料で味を調える。 ★栄養士からのメッセージ *大好きなカレー味は、食欲をそそり野菜をおいしく食べることができます! *ごぼうや大豆で食物繊維たっぷり! *にんじんをハートや星に型抜きをして、飾りにしても楽しい! *冷蔵庫に残っている野菜をなんでも入れてOK! ♡ドライカレーを食べた後の食缶はいつも空っぽ!本当にうれしいです♡



◎ベーコンとアスパラのスパゲッティ ◎旬野菜はおいしいね♡「アスパラガス」◎

材料	1人分	作り方
スパゲッティ 玉ねぎ にんじん アスパラガス エリンギ 千切りベーコン マーガリン 白ワイン しょうゆ にんにく 塩・こしょう 和風だし(顆粒) 油 オリーブ油	40g 30g 10g 10g 10g 10g 0.7g 0.7g 2g 0.5g 少々 少々 2g 0.6g	①にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、アスパラガスはななめ薄切り、エリンギは1cm幅の短冊切りにする。 ②フライパンに油・マーガリンを入れ、にんにくを炒め、香りを出す。 ③ベーコンを白ワインを振りながら炒め、玉ねぎ・にんじん・エリンギ・アスパラガスの順に炒め、調味料で味を調える。 ④ゆであげたスパゲッティにオリーブ油をからませ、③に入れ和える。 ★栄養士からのメッセージ *アスパラガスに含まれるアスパラギン酸はうま味成分の1つで、体の疲れをとる働きがあります! *にんじんなどの色の濃い野菜は油で調理するとビタミンAの吸収が良くなります! ♡給食では調理員さんが大量のアスパラガスを手切りしています!感謝♡



◎なすとひき肉のパンネ ◎みどり市の特産品なすとトマトを使って♡地産地消メニュー♡

材料	1人分	作り方
パンネ 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん なす ケチャップ ドミグラスソース トマト オリーブ油 にんにく 赤ワイン 塩・こしょう スープストック	30g 20g 60g 10g 12g 20g 6g 6g 1.2g 0.6g 1.2g 少々 少々	①にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、にんじんは千切りにする。 なすは半月切りにし、水にさらす。トマトは湯むきをし、ざく切りにする。 ②フライパンに半量のオリーブ油を入れ、にんにくを炒め、香りを出す。 ③ひき肉を赤ワインを振りながら炒め、にんじん・玉ねぎ・なすの順に炒め トマトを加え煮込み、調味料で味を調える。 ④ゆであげたパンネに残りのオリーブ油をからませ、③に入れ和える。 ★栄養士からのメッセージ *なすは油との相性が抜群でうまみとコクがアップ！ *西洋では「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど健康によい成分がいっぱい！ ♡地元農家さんが一生懸命育ててくれた野菜をおいしくいただきます♡



◎小松菜サラダ ◎レモンドレッシングが人気♡苦手なサラダもツナが入れば楽勝!!◎

材料	1人分	作り方
小松菜 キャベツ にんじん ツナ A { レモン果汁 酢 さとう しょうゆ 油 塩・こしょう	30g 30g 3g 12g 1.2g 1.2g 1g 1.2g 2.4g 少々	①小松菜は3cm幅、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。 ②たっぷりのお湯で①の野菜をゆで、水で冷まし、水気を絞る。 ③②の野菜にツナを加え、 Aの調味料を攪拌したドレッシングで和える。 ★栄養士からのメッセージ *小松菜はカロテンのほかカルシウムや鉄分も豊富！ *野菜をゆでて作るので、生野菜サラダよりも かさが減ってたくさん食べることができます！ ♡さわやかな酸味の手作りレモンドレッシングは子ども達に大好評です♡



◎春雨サラダ ◎知らないうちに野菜も一緒に食べちゃった?! つるつると春雨サラダ◎

材料	1人分	作り方
春雨 もやし きゅうり キャベツ にんじん A { さとう しょうゆ 酢 ごま油 塩	7g 20g 8g 12g 3g 1.4g 3g 2.6g 0.8g 少々	①きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。 ②たっぷりのお湯で春雨をゆで、水で冷まし、ざく切りにし、水気を切る。 ③②のお湯で野菜をさっとゆで、水で冷まし、水気を絞る。 ④②と③を合わせ、Aの調味料を攪拌したドレッシングで和える。 ★栄養士からのメッセージ *きゅうりは水分が多く暑い時期の水分補給にピッタリ！ カリウムが多く、むくみをとる、利尿作用があります！ ♡給食では麻婆豆腐と組み合わせることが多い中華の定番人気メニュー♡



◎ABC スープ ◎自分の名前のローマ字を探すのに夢中?! ABC が楽しいマカロニスープ◎

材料	1人分	作り方
じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ うずら卵水煮 ABC マカロニ 鶏ガラスープ 塩・こしょう	25g 15g 15g 15g 15g 5g 0.7g 少々	①じゃがいもはいちょう切り、にんじんは千切り、玉ねぎはスライス、 キャベツは短冊切りにする。 ②鍋に水・じゃがいも・にんじん・玉ねぎを入れて加熱する。 ③キャベツ・うずら卵・マカロニを加え、火が通ったら 調味料で味を調える。 ★栄養士からのメッセージ *野菜の栄養がスープの中に溶けているのでしっかり飲みましょう！

