

# 食育だより

～毎月1日は「野菜の日」、19日は「食育の日」～



<夏休み特別号>

令和3年(2021年)7月21日

屯田中央中学校

## 8月は野菜摂取強化月間です

札幌市では、平成16年から8月を野菜摂取強化月間と定め、野菜摂取の増加を図り、栄養バランスのとれた食生活を実践してもらおうと取組を行っております。しかし、平成28年の札幌市健康・栄養調査で、札幌市民の野菜摂取量は目標量の350gより60g位(一皿程度)不足しているという結果でした。

野菜350gは、70gの野菜料理5皿にあたります。給食では、8月25日に野菜サラダを実施しますが、この野菜サラダが約70gになります。1皿分の野菜がどのくらいなのかを給食から学びます。

ご家庭でも、1日5皿の野菜料理が食卓にあがるように心がけると、必要な野菜がとれます。

1日野菜料理5皿がめやす!

1日350g ÷ 5皿  
= 1皿70gの野菜料理

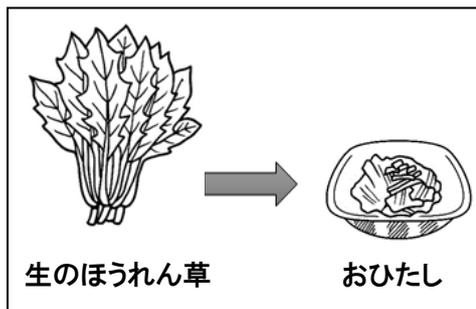


## 野菜をたくさん食べるコツ

### ① 加熱する

野菜は、加熱調理をするとカサが減り、たくさん食べることができます。野菜炒めを大皿で食べると140g(2皿分)の野菜がとれます。

例) 野菜のしゃぶしゃぶ、ミネストローネ、ポトフ、煮物など。



### Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる?

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



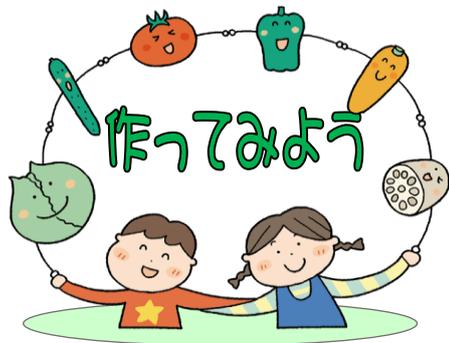
### ② 冷凍野菜を利用する

料理の彩りや時短料理に。手軽に使える冷凍野菜を上手に利用しましょう。

例) ほうれん草、ホールコーン、ブロッコリー、いんげん、むき枝豆などを料理の彩りに。冷凍かぼちゃ、ブロッコリーを加熱して冷まし、ドレッシングやマヨネーズで和えてサラダに。

野菜は、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。





# 野菜をつかった給食メニュー

## タコライス



### 《材料4人分》

ごはん 茶碗 4 杯分

ぶたひき肉 160g

大豆水煮 20g

玉ねぎ 2個 (360g)

にんじん 大1本 (160g)

にんにく・生姜 少々

ホールコーン 80g

〔サラダ油 少々

レタス 1/3玉 (100g)

小麦粉 小さじ2

カレー粉 少々

A

赤ワイン 小さじ1/2

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

オールスパイス 少々

チリパウダー 少々

B

ウスターソース 大さじ1

中濃ソース 大さじ1

トマトホール缶 50g

ケチャップ 大さじ3

しょうゆ 小さじ2

赤ワイン (仕上げ用) 小さじ1

### 《作り方》

- ① 大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
- ② レタスは太いせん切りにし、さっと茹でて水で冷やし、水気をきっておく。
- ③ サラダ油を熱してにんにく、生姜を炒め、ひき肉、Aを加えよく炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじん入れてさらによく炒める。
- ⑤ ホールコーン、大豆水煮を加え、小麦粉とカレー粉をから煎りしてふり入れる。
- ⑥ Bを入れて煮込み、仕上げに赤ワインを入れる。
- ⑦ 皿にごはんを盛り、⑥の具とレタスを盛りつける。

生のレタスをたっぷりのせても美味しいです。  
ダイスに切ったトマト、チーズをトッピングしてもあいますよ！





## ブロッコリーとコーンのサラダ



### 《材料4人分》

ブロッコリー	1/2 株 (80 g)
ホールコーン	1 20 g
ロースハム	1 枚 (20 g)
サラダ油	小さじ 1/2 (2 g)
穀物酢	小さじ 1 (5 g)
しょうゆ	小さじ 2 (10 g)
砂糖	小さじ 1 強 (4 g)
黒こしょう	少々
白いりごま	小さじ 2 (5 g)

A

### 《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでて冷ます。
- ② ハムはせん切りにする。
- ③ Aの調味料でドレッシングをつくる。
- ④ 水気を切った①・コーン・ハム・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜ盛り付ける。  
(★給食では、ハムも茹でています)

## みだくさんスープ<sup>®</sup>

### 《材料4人分》

豚肉スライス	20 g
酒	少々
にんじん	1/4 本 (40 g)
レタス	1/3 玉 (100 g)
ほうれん草	1 株 (40 g)
たけのこ水煮	小 2/3 本 (60 g)
干しいたけ	2 枚 (3 g)
サラダ油	少々
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
スープ	700 mL

A

(★給食では鶏がらなどのスープを使用します)

レタスはスープにもあいます。冷蔵庫にある残り野菜や冷凍野菜も利用してみましょう！

### 《作り方》

- ① 豚肉は一口大の大きさに切り、酒をふる。
- ② にんじん・たけのこは、たんざく切り、レタスは角切り、ほうれん草はゆでて水で冷やし、一口大に切る。干しいたけは、もどしてせん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、豚肉を炒め、②のしいたけ・たけのこ・にんじんを加え炒めて、スープで煮る。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、Aの調味料とレタスを入れて味をととのえる。  
(★使用するスープによって塩分調整する)
- ⑤ 最後に、ほうれん草を入れてできあがり。

