

夏休みも

1日350g以上の野菜を食べよう!

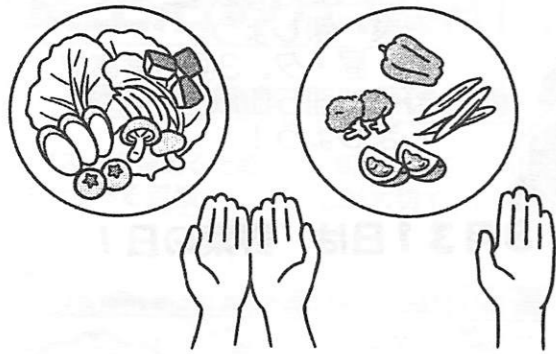


8月31日は、「野菜の日」です。野菜には、体に必要なビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごし、体の抵抗力を高めるために、1日350g以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本21」で推奨されています。

350gってどのくらい?



朝食を抜くと野菜が不足します!



生で刻んだものを両手にいっぱいのにせたもの3杯分が、おおよそ350gです。そのうちの1/3は、緑黄色野菜(にんじんやほうれん草、ブロッコリー、トマトなど)をとるようにしましょう。

1日に350gの野菜をとるには、朝・昼・夕でそれぞれ、120gの野菜を食べなければなりません。生野菜なら、両手で1杯、熱を通したのなら片手にのる量が1回の食事にとる量の目安です。朝食を抜いてしまうと、他の2食で補うことは、難しくなります。

野菜きちんととれているかな?

✓チェック表

- 朝ごはんは、必ず食べる。
- 毎食、野菜のおかずを食べている。
- 野菜は、生野菜だけに限らず、いろいろな料理で食べている。
- 肉や魚のおかずに添えてある野菜をいつも食べている。
- 1日5~7種類の野菜のおかずを食べている。
- 給食の野菜は、残さずに食べている。

4つ以上チェックがつくとよいですね!

野菜の量ってどのくらい?

※大体の目安量となります。



ピーマン1個 約40g



トマト1個 約200g



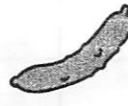
ほうれん草1把 約350g



にんじん1本 約200g



キャベツ2枚 約100g



きゅうり1本 約100g

給食おすすめレシピ なすのスタミナソース

夏休みに作ってみてください!



《材料》4人分

・なす	120g(2本くらい)
・油(揚げ用)	適宜
・豚ひき肉	80g
・しょうが	1かけ
・にんにく	1かけ
・玉ねぎ	100g(1/2個)
・トマトケチャップ	小さじ1
・砂糖	小さじ1弱
・油	小さじ1/2
・酒	小さじ1
・コンソメ(粉末)	少々
・しょうゆ	小さじ1
・片栗粉	小さじ1/2

《作り方》

- ① にんにく、しょうがは、すりおろす。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③ なすは、一口大の大きさに切り、油で素揚げする。
- ④ フライパンに油をしき、①のしょうが、にんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎ、豚ひき肉を入れ、よく炒める。
- ⑤ ④に砂糖、ケチャップ、酒、コンソメ、しょうゆで味付けする。
- ⑥ ⑤に水で溶いた片栗粉をまわし入れて、とろみをつけ、③の素揚げしたなすを入れて出来上がり。

《作り方》

- ① レタスは、洗って、食べやすい大きさに手でちぎる。(包丁で切ると色が悪くなります。)
- ② にんじんは、いちょう切り、玉ねぎは、うす切りにする。
- ③ ベーコンは、5mm幅の短冊に切る。
- ④ パセリは、みじん切りにする。
- ⑤ 卵は、よく溶いておく。
- ⑥ 鍋に水を入れ、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。煮えたらベーコンを入れ、コンソメ、食塩、こしょうで味付けする。
- ⑦ ⑥に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。混ぜて渦を巻いているスープに、溶いた卵を少しずつまわし入れて、卵が浮いてくるのを待つ。
- ⑧ 最後に①のちぎったレタスと④のパセリを入れ、火を止めて出来上がり。

《材料》4人分

・切干大根(せんぎり)	15g
・にんじん	20g(1/8本)
・ほうれん草	70g
・もやし	60g
・酢	小さじ1強
・しょうゆ	大さじ1/2
・ごま油	小さじ1
・砂糖	小さじ1弱

《作り方》

- ① 切干大根は洗って、水でもどし、ゆでて、冷ましておく。長いものは、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんはせんぎり、ほうれん草は2~3cmの長さに切ってゆでる。冷まして水気をしぼる。もやしも洗って、ゆでて冷ます。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④ 冷ました野菜と切干大根を混ぜ、③のドレッシングで和える。

レタスと卵のスープ

《材料》4人分

・卵	2個
・レタス	80g
・にんじん	80g(1/6本)
・玉ねぎ	120g(3/4個)
・ベーコン	20g
・パセリ	少々
・コンソメ(粉末)	小さじ1
・食塩	小さじ1
・こしょう	少々
・片栗粉	小さじ2
・水	4カップ



切干大根のサラダ