



野菜をしっかりと食べよう!

野菜にはビタミン、ミネラル、食物せんいなどが豊富に含まれています。野菜をしっかりと食べるようにしましょう。そのためには、朝、昼、夕食ともに野菜を食べることが大切です。朝食抜きやパンと飲み物だけという食事では、必要な量の野菜をとることが難しくなってしまいます。また野菜は加熱すると「かさ」が減るので生よりも食べやすくなります。いろいろ工夫して野菜を食べましょう。

小学生が1日にとりたい野菜の量は?



◎緑黄色野菜(色の濃い野菜)

100g

を1つの野菜でとるとしたら



トマト2/3コ



にんじん1/3本



ほうれんそう3株



ピーマン3コ

◎淡色野菜(色の薄い野菜)

200g

を1つの野菜でとるとしたら



キャベツ1/5コ



きゅうり2本



たまねぎ1コ



なす2本

☆少しずつ、いろいろな野菜を組み合わせせて食べましょう☆

《野菜をおいしく食べるポイント》

野菜をおいしくたくさん食べるなら、「スープ」にするのがおすすめです。飲むというより、食べるという感覚で野菜をたっぷり入れましょう。

洋風のスープの他に、みそ汁でもおいしいです。

野菜の他に豚肉、ベーコン、油揚げなどを入れると味もさらによくなります。



給食献立の年間テーマ **魚献立を取り入れよう** 10月は「さば」です。

10月28日(水) さばのみそ煮



さば

さばは、青魚の中でも栄養価が高い魚です。体をつくるたんぱく質、頭の働きをよくするDHA、血をサラサラにするEPA、貧血や老化を防いでくれる鉄分、ビタミン、タウリンも含まれています。

給食では「さばのみそ煮」や「さばの煮つけ」が登場します。

さばの旬(脂がのっておいしい時期)は、10月~2月で、10月~11月を秋さば、12月~2月を寒さばと呼びます。

材料

さば素焼	4切れ
土しょうが	1かけ
さけ	小さじ1
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
白みそ	小さじ1
みそ	小さじ1
だしこんぶ	3cm角
けずりぶし	2g
水	220cc
(だし出来上がり180cc)	

煮込み用

タレ用

さとう	大さじ2
みりん	小さじ
白みそ	大さじ1
水	18

作り方

- ①みそは、タレ用と煮込み用にはかり分けておく。
- ②鍋にタレ用のみそ、調味料、水を合わせて煮てタレを作っておく。
- ③別のなべでけずりぶしのだしをとり、煮込み用の調味料、みそをとかし、こんぶをしき、さばと土しょうがを入れる。
- ④煮汁をかけながら30分位煮込み、タレをかける。