

休校が続いていますが、みなさん体調はどうですか？
一日三食しっかり食べていますか？好ききらいをしていませんか？
今回は野菜の栄養や食べる量などについて書いていますので、読んでみてくださいね。

次のページには、学校給食のおすすめ野菜メニューをのせています。ぜひお家の方と一緒に作ってみてください。

野菜はどうして体にいいのかな？



ビタミン
かぜやストレスに強くなり、病気にかけにくくなります。



食物繊維
腸の中をきれいにし、おなかの調子を整えます。

1日にどのくらい食べた方がいいのかな？

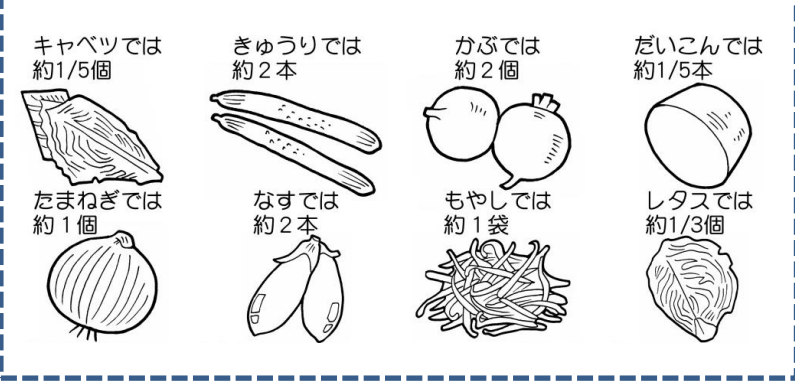
1日に緑黄色野菜（色のこゆい野菜）100g、淡色野菜（色のうすい野菜）200gを目標に食べましょう。



緑黄色野菜 100gは…



淡色野菜 200gは…

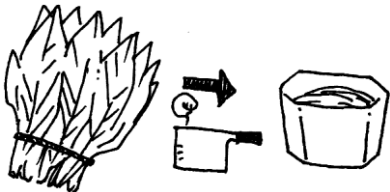


※ひとつの野菜に必要な量をとるのは大変なので、いろいろな種類の野菜を組み合わせ食べてみましょう。
※1・2年生は1日に色のこゆい野菜60g、色のうすい野菜180gをめやすに食べましょう。


どうやって食べると、野菜の栄養がよりとれるのかな？



緑黄色野菜は油で調理すると、ビタミンAの吸収がよくなります。



野菜は、ゆでたり煮たりすると、かさがへってたくさん食べることができます。



煮汁の中に栄養がとけているので、スープにして飲むとしっかり栄養がとれます。



給食レシピ<野菜編>

もやしのナムル

緑黄色野菜 5 g

淡色野菜 50 g

<材料> 4人分

しらすぼし	大さじ2
ニラ	3本
いりごま	大さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ2
★ す	大さじ1
さとう	大さじ1
ごまあぶら	小さじ1
もやし	1袋
うすくちしょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① しらすぼしは、から炒りし、冷ましておく。
- ② ニラは2cm幅に切りさっとゆでて、水気をしぼる。
- ③ もやしは水からゆで、ゆで上がった水にさらし、水気をしぼってうすくちしょうゆをふりかける。
- ④ ①～③を調味料★で和える。

にんじんサラダ

緑黄色野菜 35 g

淡色野菜 13 g

<材料> 4人分

ツナ	50g
にんじん	小1本
きゅうり	1/3本
たまねぎ	1/8個
とうもろこし缶	1/3缶 (50g)
サラダ油	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
す	小さじ2
白ワイン	小さじ1
しお	こしょう 少々

<作り方>

- ① にんじん、きゅうりはそれぞれせん切り、たまねぎはみじん切りにする。
 - ② ①をゆで、水にさらし、水分を十分に切る。
 - ③ ②とツナ、とうもろこし缶、調味料を混ぜ合わせる。
- ※にんじんはシャキシャキ感を残すようにゆがく。

ミネストローネ

緑黄色野菜 63 g

淡色野菜 38 g

<材料> 4人分

ベーコン	1枚半	フィヨン (固形)	1個
マカロニ (乾)	30g	赤ワイン	大さじ1
じゃがいも	大1個	うすくちしょうゆ	小さじ1
たまねぎ	大1/2個	しお	小さじ1
キャベツ	1/6玉	こしょう	少々
にんじん	中1/2本	水	600cc
トマト水煮缶	120g	炒め油	適量
粉チーズ	12g		
パセリ	6g		

<作り方>

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎは1cmのさいの目切り、キャベツは2×2cmの色紙切りにする。
- ② パセリはみじん切りにする。トマト水煮はざく切りにする。
- ③ ベーコンは1×1cmの角切りにする。
- ④ マカロニは固めにゆでておく。
- ⑤ 鍋でベーコンを炒めて、赤ワインをいれる。
- ⑥ ⑤にじゃがいも、にんじん、たまねぎを入れて炒め、水を加える。
- ⑦ じゃがいもに火が通ったら、キャベツ、トマト水煮を加える。
- ⑧ 再び沸騰したら、調味料を入れて味をととのえ、マカロニを加える。
- ⑨ 器に盛りつけて、パセリ、粉チーズをかけて、できあがり。

やさしいカレー

緑黄色野菜 67 g

淡色野菜 55 g

<材料> 4人分

鶏肉 (角切り)	120g	にんにく	少々
チーズ	18g	しょうが	少々
ヨーグルト	30g	カレールウ	70g
じゃがいも	中4個	ソース	小さじ1
にんじん	中1/2本	こいくちしょうゆ	小さじ1
かぼちゃ	130g	赤ワイン	小さじ2
なす	2/3本	油	大さじ1
たまねぎ	1個	しおこしょう	少々
トマト	1個		
ピーマン	1個		

<作り方>

- ① 鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎは角切りにし、にんじんはちょう切りにする。ピーマンは小さい角切りにしサッとゆがく。なすはいちょう切り、水につけてあく抜きをする。トマトは湯おきして種をとり角切りにする。にんにく、しょうが、チーズはみじん切りにする。
- ② にんにく、しょうがを油で炒め、香りが出たらたまねぎをしっかり炒めて、鶏肉、じゃがいもを入れる。材料がひたひたになるぐらいに水を入れて煮込み沸騰したらアクを取る。トマトを入れしばらく煮たらかぼちゃをいれ、なすとチーズを入れ煮る。
- ③ 材料が煮えたら調味料を入れ、最後にヨーグルト、塩、こしょうで味をととのえ、ゆがいたピーマンをいれてできあがり。