

# 食育通信 10月号

給食は愛をもって



小名浜学校給食共同調理場



## 健康な体をつくる野菜を食べよう！

\*\*\* 野菜を食べて、肥満や生活習慣病を予防しよう \*\*\*

野菜はエネルギーが低めなので、いつもの食事に野菜を加えることで、満足感を得ながらエネルギーを抑えることができます。⇒ **肥満・生活習慣病予防にもつながります。**

### 1日350g以上の野菜を食べよう！

野菜には体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などがたくさん含まれています。毎日を健康に過ごすために、**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。

#### 生野菜の場合のめやす



1日に350g以上必要



緑黄色野菜：淡色野菜  
(120g) (230g)

1:2

両手に山盛り×3食

#### 野菜料理の例



きんぴらごぼう

野菜サラダ

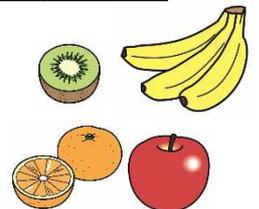
青菜のおひたし

具だくさんみそ汁

煮しめ

### Q 果物は、野菜の代わりになりますか？

答え) 野菜と同じ栄養もありますが、野菜にしかない栄養があったり、果物には糖分が含まれていたりなど、野菜と全く同じではないため、野菜の代わりにはなりません。



## \*\*\* 作ってみよう給食レシピ「マーボー厚揚げ」\*\*\*

#### <材料(4人分)>

サラダ油 小さじ2  
にんにく(みじん切り) 小さじ2  
しょうが(みじん切り) 小さじ2  
豚ひき肉 60g  
にんじん(いちょう切り) 20g  
玉ねぎ(うす切り) 120g  
干しいたけ(せん切り) 中2個  
厚揚げ(2cm角切り) 160g  
マーボーソース

みそ 小さじ1  
砂糖 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
甜麺醤 小さじ1  
豆板醤 少々  
水 80ml  
片栗粉 小さじ2

#### <作り方>

- 1 厚揚げは、お湯で油抜きをする。マーボーソースの調味料と分量の水を合わせてよく混ぜておく。
- 2 フライパンにサラダ油・にんにく・しょうがを入れて炒めたら、豚ひき肉を加え、色が変わるまでよく炒める。
- 3 にんじん・玉ねぎ・しいたけを加えてよく炒め、火が通ったら1のマーボーソースを入れてよく混ぜる。厚揚げを加えて混ぜながら煮る。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

※調味料の量は好みで調整してください



10月の鹿島小  
リクエストメニューの  
ひとつです。

