



外食やインスタント食品に頼る傾向がある現代の食生活は、野菜不足になりがちです。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、がんを防ぐだけでなく、生活習慣病の予防にも大きな役割を果たしています。

☆野菜の種類

野菜は、カロチンの含有量により、緑黄色野菜と淡色野菜とに分けられます。

緑黄色野菜…にんじん、ほうれん草、トマトのように、中まで色が濃い野菜。カロチンや鉄分などのミネラルを豊富に含んでいます。

淡色野菜…きゅうり、大根、キャベツのように、表面の色は濃くても中が淡色の野菜。ビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。

野菜は1日350g以上食べよう

保健センター ☎67♦1151

☆1日の摂取量
1日350g以上食べましょう。両手3杯分が目安です。
簡単にできる野菜メニューを紹介しします。
◆もやしのカレーサラダ

材料(4人分)

もやし	400g
にんじん	80g
ブロッコリースプラウト	40g
サラダ油	大さじ1杯
酢	大さじ1杯
塩	小さじ1/2杯
こしょう	少々
カレー粉	大さじ1杯半

- ①もやしはざく切り、にんじんはせん切り、ブロッコリースプラウトは根を切ってほぐします。
- ②4カップ位の水にカレー粉を入れて沸騰させ、にんじん、もやしを入れてかるくゆで、ざるに上げます。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせた中にゆでた野菜を入れてあえ、彩りにブロッコリースプラウトをちらします。



東部小学校の児童が、大豆の勉強をし、大豆から作られるおからを使ったハンバーグを考えてくれました。給食では揚げて、トマトソースをかきました。

◆材料(4人分)◆

おから	60g
牛ひき肉	35g
豚ひき肉	35g
鶏ひき肉	21g
たまねぎ(みじん切り)	20g
ぶなしめじ(細かく切る)	10g
生パン粉	大さじ2杯強
調味料	
しょうゆ	小さじ1/2杯
食塩	小さじ1/3杯
こしょう	0.4g
さとう	小さじ1杯弱
みりん	小さじ1杯弱
でんぷん	小さじ1杯強

おからハンバーグ

問合先 学校給食課 ☎66♦1800

ハンバーグのたれ

ウスターソース

しょうゆ	小さじ1杯強
さとう	小さじ1/3杯
トマトケチャップ	小さじ1杯
赤ワイン	大さじ2杯強
水	小さじ1杯強
	小さじ2/3杯

- ◆作り方◆**
- ①ボールに牛・豚・鶏挽肉、おから、たまねぎ、ぶなしめじ、生パン粉、調味料Aを入れ、よく混ぜ合わせます。
 - ②厚みを薄めにしたハンバーグの形に整えます。
 - ③鍋にウスターソース、しょうゆ、さとう、トマトケチャップ、赤ワイン、水を入れてひと煮し、たれをつくりまします。
 - ④ハンバーグを揚げ、たれをかけたらでき上がり。



165キロカロリー (1人分)