

夏休み臨時号

給食だより

P 春日市学校栄養士会
春日市立春日東小学校
令和5年7月

今年の夏休み臨時号は、朝ごはん野菜の関係について、お昼ご飯におすすめの簡単料理の紹介をします。

朝ごはんを食べないと野菜が不足する!?

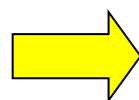
ビタミン・ミネラル(カルシウム・鉄分など)は健康に生活するために欠かせない栄養素です。それらの栄養素をとるために野菜を1日に350g以上とることが推奨されています。しかし、日本人の野菜の摂取量の平均値は280.5gであり、70gほど不足しています。(令和元年国民栄養調査より)その原因として外食が増えていることや朝ごはんの欠食が挙げられています。朝ごはんを手軽に野菜を食べる方法について考えてみましょう。

ちょっとした工夫で野菜の量を増やせます

<アイデア1>

トーストをピザトーストにチェンジ

野菜の量
0g



玉ねぎ	10g
ピーマン	20g
コーン	10g
トマト	20g
合計	60g

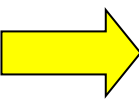
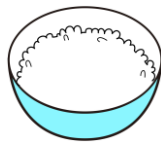


野菜の量
60gUP

<アイデア2>

ごはんを夏野菜のおにぎりにチェンジ

野菜の量
0g



トマト	20g
コーン	10g
合計	30g

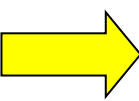


野菜の量
30gUP

<アイデア3>

わかめと豆腐の味噌汁を夏野菜のみそ汁にチェンジ

野菜の量
ねぎ5g



玉ねぎ	18g
なす	10g
かぼちゃ	20g
枝豆	7g
合計	45g



野菜の量
40gUP



アイデア2と3のレシピは右側に載っています。→

生野菜なら手のひらに一杯で約120gの野菜をとることができます。



やまもり
さんばい
いちにち350g



食育ひろば
(学童・思春期)



夏野菜でレッツ! クッキング!



<夏野菜のおにぎり>



【材料:3個分】

温かいごはん	180g (茶わん1杯分)
ミニトマト	2個
コーン	30g(大さじ3)
スライスチーズ (溶けるタイプ)	2枚
青のり	小さじ1/2
塩こしょう	少々
バター	大さじ1



使用する夏野菜は...



【作り方】

- ①ミニトマトはたてに4等分に切る。
- ②コーンは汁気をきる。
- ③ボウルに温かいごはん、コーン、塩こしょう、青のり、チーズをちぎりながら入れて、よく混ぜる。
- ④ラップを広げて③のごはんを1/3のせ、その上に①のトマトを置く。
- ⑤ラップを閉じて、好きな形にしっかりとにぎる。
- ⑥フライパンにバターを入れ、弱火にかける。バターが溶けたら、おにぎりの両面を1分ずつ焼く。

ごはんは熱々の方が作りやすいです。
ゆでたとうもろこしがあれば、その実を使うと
もっとおいしくできますよ。



<夏野菜のみそ汁>



【材料:4人分】

たまねぎ	70g(1/4個)
なす	40g(1/4本)
かぼちゃ	80g
油揚げ	1枚
枝豆むき身	30g
みそ	大さじ3 ※
だし汁	600cc

※みその種類によって塩分が変わるので、量は調整してください。



使用する夏野菜は...



【作り方】

- ①たまねぎは薄切り、なすとかぼちゃはいちょう切り、油揚げは短冊切りにする。
- ②だし汁を火にかけ、沸騰したらたまねぎとなすを入れる。
- ③たまねぎとなすがしんなりしてきたら、かぼちゃを入れる。野菜に火が通ったら、油揚げと枝豆を入れる。
- ④再度沸騰したら、火を止める。
- ⑤みそを溶き入れ、味を整える。

※だし汁は前もって作っておくと便利です。
容器に水といりこを入れて冷蔵庫に一晩置いておくだけで、おいしいだし汁が作れます。
また、油揚げや、枝豆、かぼちゃも、食べやすい大きさに切り、冷凍しておくとも暑い時でもあっという間にみそ汁が作れます。

