



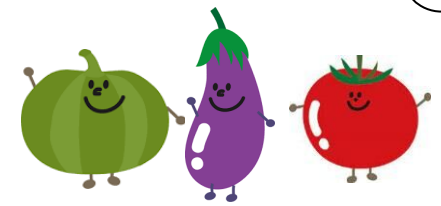
かんたん! 朝ごはんレシピ



あさごはんのレシピ 今月のテーマ食材は… チンゲンサイ



野菜 豆知識



給食だよりの最終号は、野菜について考えていきたいと思ひます。

「緑黄色野菜」と「その他の野菜(淡色野菜)」

野菜は「緑黄色野菜」と「その他の野菜(淡色野菜)」に分けられます。栄養成分的にいうと「緑黄色野菜」は「原則として可食部100g当たりカロテン(カロチン)含量が600マイクログラム(μg)以上の野菜」と定義されています。「その他の野菜(淡色野菜)」にはカロテンは少ないものの、ビタミンCや食物繊維などが豊富です。見た目では「外側も内側も色が濃いもの」ということが判断の基準となります。

クイズ: 次の野菜を「緑黄色野菜」と「その他の野菜(淡色野菜)」に分けてみましょう。答えは下にあります。

- ①きゅうり
- ②トマト
- ③キャベツ
- ④ブロッコリー

一日に食べたい野菜の量は?

厚生労働省が発表している「健康日本21」によると、一日に必要な野菜の量は成人の男女であれば350gとされています。「緑黄色野菜」は120g以上、「淡色野菜」は230g以上です。給食でも摂取すべき量が決められています。煮物やサラダに野菜が入っていますが、それだけでは足りない日もあります。そこで、汁物(みそ汁やスープ)にもできるだけ野菜を入れて、たくさん野菜が食べられるように工夫しています。給食の汁物がいつも具たくさんなのは、こんな理由があるのですよ。

春に美味しい野菜は? 「春を告げる野菜たち」旬の野菜は栄養価もアップ!

春キャベツ アスパラガス スナップエンドウ たけのこ セロリー 新たまねぎ など

クイズの答え: 「緑黄色野菜」②と④ 「淡色野菜」①と③ きゅうりの見た目は濃い緑ですが、切ると中身は白いですね。

基本 チンゲンサイについて



中国原産の白菜の仲間で、日本でもっとも身近な中国野菜です。チンゲンサイは緑黄色野菜です。カロテン・ビタミンCなどのビタミン類の他に、カルシウムや鉄分も豊富な、栄養価の高い野菜であるため、給食でも炒め物や和え物、汁物によく登場します。

アクがないので、ほうれん草のように下茹でする必要なく、手軽に食べることができます。シャキシャキとした歯ざわりと甘みが特徴の野菜です。

3月9日に 給食に登場!

チンゲンサイと厚揚げの炒め物

- 【材料:4人分】
- ベーコン 20g もやし 60g
  - おろしにんにく 0.5g コーン 15g
  - チンゲンサイ 80g きくらげ 4g
  - 厚揚げ 120g
  - 砂糖 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1
  - オイスターソース 小さじ1

- 【作り方】
- ① ベーコンは1cmの短冊切りにする。チンゲンサイは1cmほどに切る。きくらげは戻してざく切りにする。厚揚げはお湯をかけて油抜きし、1.5cmほどの角切りにする。
  - ② フライパンにベーコンとにんにくを入れて、弱火で炒める。きくらげ・コーン・もやしを入れる。
  - ③ 厚揚げを入れて、調味料を入れる。
  - ④ 最後にチンゲンサイを入れて仕上げる。



チンゲンサイと肉団子のスープ

- 【材料:4人分】
- ミートボール 80g だし汁 400cc
  - にんじん 20g しょうゆ 大さじ1/2
  - 大根 60g 塩 小さじ1/2
  - チンゲンサイ 80g
  - えのきたけ 40g

- 【作り方】
- ① だしをとる。(いりこだしでも鶏がらスープでも好みのだしでOK)
  - ② にんじんと大根は皮をむき、いちょう切りにする。チンゲンサイは1cmほどに切る。えのきたけは1/2カットする。
  - ④ だし汁のなかになんじんと大根とえのきたけを入れる。
  - ⑤ 野菜が煮えたら、ミートボールを入れ、調味する。
  - ⑥ チンゲンサイを入れて仕上げる。

