

ミニトマトを育てている2年生が、先週、野菜を食べることのよさについて学習しました。長い夏休みの間は、お昼ごはんには野菜が不足しがちです。そこで、野菜がたくさんとれる給食のレシピを紹介し、親子で作ってみるのもいいですね。



野菜を食べるとどんなよいことがあるかな？

夏休みも 朝ごはん昼ごはんをしっかりと食べよう

ごはん、めん、パン、ごはんやラーメンにたまご、なっとう、ぎゅうにゅう、YOGURT、ヨーグルト、くだもの、フルーツ、サラダ、えだまめ、トマト、ごはんと、めん、パン、ごはんやラーメンにたまご、なっとう、ぎゅうにゅう、YOGURT、ヨーグルト、くだもの、フルーツ、サラダ、えだまめ、トマト

五つそろって体にいいよ!

朝や昼ごはん おやつにおすすめ

野菜たっぷり 夏休みに給食メニューを作ってみましょう

夏野菜カレー



材料		分量	
豚ももスライス肉	100g	塩	ひとつまみ
玉ねぎ	中1個	こしょう	ひとつり
にんじん	中半分	カレー粉	少々
じゃがいも	大1個	コンソメ	4g
なす	中半1個	赤ワイン	小さじ1
かぼちゃ	2cm角8切くらい	ウスターソース	大さじ1
おろししょうが	小さじ1	カレールウ(甘口)	
おろしにんにく	小さじ1/2	※給食は米粉のルウ	
柿ピューレ	大さじ1		50~60g

※ジャムでもなくても大丈夫

- #### 作り方
- ① 豚肉は2cm幅、玉ねぎ、じゃがいも、なすは1.5cm角、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは2cm角程度に切ります。
 - ② こげ付きにくいタイプのフライパンに、豚肉、しょうが、にんにくを入れて軽くいため、塩、こしょう、カレー粉を加えてさらにいためます。
 - ③ 玉ねぎを入れてしんなりするまでいため、にんじん、じゃがいもを加えてさっといためます。
 - ④ なすを加えてひと混ぜしたら、コンソメ、ワイン、柿ピューレ、水少々を入れて混ぜ、煮立ってきたら、かぼちゃとウスターソース、カレールウを加えて弱火にします。
 - ⑤ 時々混ぜながら煮て、かぼちゃに火が通ったら出来上がり。

みよし市の給食のカレーには、みよし市産の「柿ピューレ」がよく使われます。



いろど 彩りサラダ



— 材料 —

ハム	2枚
にんじん	中1/4本
キャベツ	100g
きゅうり	中1/2本
コーン	大さじ2
乾燥わかめ	小さじ1
花かつお	1袋

(小学校中学年四人分)

— 調味料 —

サラダ油	小さじ2
酢	小さじ1
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	ひとつり

— 作り方 —

- ① ハム、にんじん、キャベツは、3～5mmの千切り、きゅうりは2～3mm厚さの輪切りにします。
- ② わかめはよく洗ってお湯で戻し、ざるにあげて冷まします。
- ③ ①と②のコーンをさっとゆで、ざるにあげて冷まします。
- ④ 調味料をボウルなどに入れてよく混ぜ、よく水を切った②③をあえ、最後に花かつおを混ぜて出来上がり。

「元気サラダ」のアレンジ版で、食べ残しの少ない人気のサラダです。

まめ ひよこ豆のスープ



— 材料 —

ひよこ豆 (ゆで)	100g
マカロニ (ミニタイプ)	12g
ベーコン	20g
玉ねぎ	中2/1個
にんじん	中半分
じゃがいも	中1個
ねぎ	10cmくらい
セロリ	刻んで小さじ1

(小学校中学年四人分)

おろしにんにく	小さじ1/2
パセリ (あれば)	少々
オリーブオイル	小さじ1/2
チキンコンソメ	小さじ1強
※給食では冷凍のチキンブイヨンも使用しています	
塩	ひとつまみ
こしょう	ひとつり

— 作り方 —

- ① ベーコンは5mmの千切り、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1～1.5cmの角切り、ねぎとセロリはみじん切りにします。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにく、ねぎ、セロリ、ベーコンを入れて弱火にかけ、香りが出るまでいためます。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじんを入れてさっといため、じゃがいも、水、コンソメを入れて煮ます。
- ④ 塩こしょうで味を調べて出来上がり。

6月の家庭教育学級で、試食したスープです。

とう 冬がんの煮物



— 材料 —

豚もも肉	80g
生揚げ	140g
冬がん (皮をむいて)	240g
さやいんげん	5～6本
おろししょうが	小さじ2/3

(小学校中学年四人分)

サラダ油	小さじ1/2
だし汁	200cc
しょうゆ	大さじ2弱
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ2

— 作り方 —

- ① 豚肉は1.5cm幅、生揚げは縦半分に切って1cm幅、冬がんは1.5cm幅に切り、さやいんげんは2cm長さに切ってさっとゆでます。
- ② 鍋にサラダ油、豚肉、おろししょうがを入れて中火にかけます。
- ③ ②に冬がんを入れてひと混ぜしたら、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりんを入れてひと煮立ちさせます。
- ④ ③に生揚げを入れて煮、味が染みたら水溶き片栗粉とさやいんげんを加えて出来上がり。