

らんち♡たいむ

令和2年12月号



冬休みがもうすぐやってきます。冬休み中も、朝・昼・夕の3食で、野菜をまんべんなくとりましょう。裏面に、冬野菜を使った給食メニューをのせています。



野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたいたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標※としています。下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」

下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

食で育てる **野菜もりもり下松っ子**

- ★毎日食べます 朝ごはん
- ★野菜を食べます よくかんで
- ★残さず食べます いのちのめくみ
- ★感謝のこころで「いただきます」「ごちそうさま」

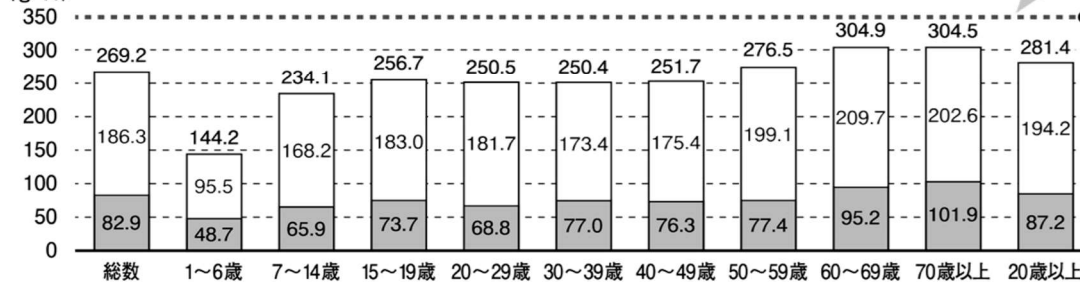
下松市子どもの食育推進ネットワーク委員会

1日にとりたいたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜120g）

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値

(g/日)



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」



□ その他の野菜
■ 緑黄色野菜



《山口県民は野菜を食べていない!?!》山口県民の野菜の1日の摂取量は、平成28年調査では男性270g、女性248gで、男女とも全国順位は40位。国が定めた目標量よりかなり少なく、全国平均を大きく下回っています。

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!

ナムル風あえ物

細切りにんにくとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1～2種類プラスする。

作ってみませんか！

冬においしい野菜を利用した給食の人気メニューを紹介합니다。ぜひ、親子でチャレンジしてみてください。

(*材料は4人分です。調味料の量は様子を見て加減してください。)

チキンチキンれんこん

| | |
|-----------|--------|
| 鶏もも肉 | 160g |
| でんぷん(片栗粉) | 適量 |
| 揚げ油 | |
| れんこん | 80g |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 焼き肉のたれ | 小さじ1 |
| 水 | 適量 |



作り方

- れんこんは、3mmくらいのいちょう切りにする。
- なべに①とひたひたの水を入れて火にかける。少し火が通ったら、調味料を入れて煮る。(煮汁を少し残して火を止める。)
- 鶏肉は1.5cm角くらいに切り、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ②に③を入れて混ぜ合わせる。

マーボーだいこん

| | | | |
|---------------|--------|--------|--------|
| 木綿豆腐 | 220g | | |
| だいこん | 240g | にんじん | 30g |
| 豚肉ミンチ | 80g | 青ねぎ | 20g |
| きくらげ | 4g | 生しいたけ | 20g |
| おろししょうが(チューブ) | | 1cmくらい | |
| おろしにんにく(チューブ) | | 1cmくらい | |
| サラダ油 | 小さじ1/2 | | |
| オイスターソース | 小さじ1 | | |
| 中華スープ | 小さじ1 | 赤みそ | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 | みりん | 小さじ1/2 |
| 水 | 適量 | | |
| でんぷん(片栗粉) | 大さじ1/2 | | |
| 水 | 大さじ1 | | |



作り方

- だいこんは1cm、にんじん・しいたけは5mmの角切り、ねぎは小口切りにする。きくらげはもどして小さく切る。
- 豆腐は1cmくらいのさいの目に切る。
- 鍋またはフライパンにサラダ油を熱し、おろししょうが・おろしにんにくを入れる。
- 豚肉ミンチを入れて炒める。火が通ったらだいこん・にんじんと、オイスターソースを加えて炒める。
- しいたけ・きくらげと水・調味料を入れて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、豆腐を加えて煮る。
- 味がしみたらねぎを入れて、混ぜ合わせる。
- 水で溶いたでんぷんを加え、とろみをつける。

野菜のごまドレッシングあえ

| | |
|---------------|-----------|
| ほうれんそう | 80g |
| キャベツ | 80g |
| とうもろこし(冷凍や缶詰) | 40g |
| いりごま | 大さじ1・小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |



作り方

- ほうれんそうはゆでて流水で冷まし、水気をしぼってから、3cm長さに切る。
- キャベツは太めの線切りにし、ゆでて冷まし、水気をしぼる。
- 冷凍のとうもろこしはゆでる。(缶詰はそのまま使用する。)
- ボウルに調味料を混ぜ合わせておく。
- ④に①②③といりごまを入れて混ぜ合わせる。