



## 11月15日 (火) は「野菜のおかずの日」 です。

給食はありますが、野菜のおかずがありません。野菜のおかずだけを持ってきてください。

- 生徒のみなさんが作ってください。(お家の方は作らないでください。)
- 野菜中心のおかずにしてください。(メインは野菜。肉や卵等の使用は少量ならOK。)

(肉やハム、卵などを材料に加えてもかまいません。でも、給食ではささみのチーズはさみ揚げがあります。たんぱく質、脂肪のとりすぎは生活習慣病の原因となりかねませんから、できるだけ少量とし、野菜が中心のおかずにしましょう。難しく考えなくてもいいのです。包丁を持ったことがないという人は・・・、レタスだけのサラダ、トマト1個でもかまいません。野菜が必要だということが分かり、自分で準備することに意義があります。

### 「朝食大好き、野菜大好き、パワー全開！詫中っ子」

になろう！

#### 食事に野菜が不足しています！

野菜が私たちの体にとって必要であるということは、みんなわかっています。

でも、野菜を少くらい食べなくてもお腹が減って困るわけでも、大きくなれないわけでもありません。すぐに病気になることもありません。しかも、どちらかといえば嫌いな人が多い食材です。また、洗ったり、切ったりと、調理にも手間がかかります。

そのためでしょうか？野菜が十分にとれていない人がたくさんいます。全く食べないわけではないので、とったつもりになっているのかもわかりませんね。

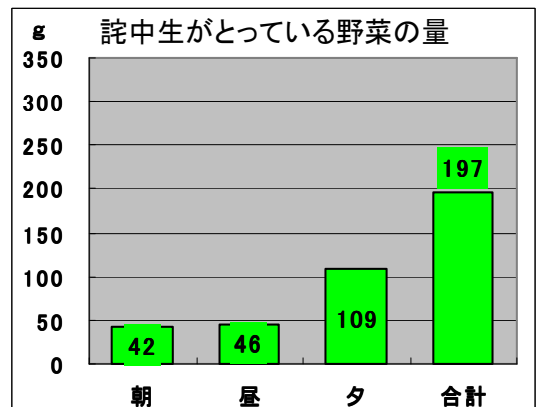
1日に必要な野菜の量は350gです。

野菜不足はガンや動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病の原因となります。また、自分の持つ能力を十分発揮することもできなくなります。

野菜不足の原因のひとつは朝食です。朝食で全く野菜を食べていない人や食べる量が少ない人がたくさん見られます。そこで、簡単な野菜料理を、自分でも準備できる人になって欲しいという願いから「野菜のおかずの日」を設けました。「Myおにぎりの日」も、最初はうまく握れず、時間がかかりました。でも、回数を重ねるごとに、どんどん上手になり、短時間でできるようになってきています。そのことが子どもたちの自信にもつながっています。

保護者の方にとって見守ることは自分で作る以上に大変ですが、長い目で見ていただき、野菜のおかずを子どもたち自身が作れるように、材料選びや作り方のアドバイス等のご支援をお願いいたします。

また、地元でとれる冬野菜もたくさん出回り始め、おいしくなってきました。これを機会にご家庭でも野菜の大切さを見直し、毎日の食事で今まで以上に野菜を取り入れていただきますようお願いいたします。目標！！1日5皿の野菜を！（1皿分は野菜70g。おひたしやサラダなら小鉢1皿程度です）



平成23年度 2年生食事調査(休日)

#### 初級コース(生野菜のサラダ)

##### 生で食べるとおいしい野菜



ドレッシングやマヨネーズは混ぜずに別容器で！

# 野菜のおかずの作り方のコツと料理紹介

## ゆで野菜

～土の上でできる野菜のゆで方の基本です～

① たっぷりのお湯を入れ、強火で沸騰させ、塩をひとつまみ入れる。ほうれん草・小松菜は根元から入れる。



② 一度しずまった湯がもう一度沸騰してきたら、さいばしで返す。1分くらいいたら、つまんでかたさをみる。



③ やわらかくなったら火を止め、水の入ったボールにうつして冷やす。すっかりさめるまで、水をとりにかえる。



キャベツやブロッコリーのようにアクの少ない野菜は、水で冷やさずにザルに広げて冷やす方が、甘みが残ります。

## 野菜炒め

～材料は何でもOK！家にあるものを使おう！！～

① 切り方をそろえる。かたい野菜は薄めに切る。



② かたい材料から順番に時間差をつけて入れる。



③ 強火で手早く炒める。炒めすぎない。



④ 最後に味つけをする。

塩・こしょう味  
焼肉のタレ味  
しょうゆ味  
中華スープを入れた中華味等いろいろな味が楽しめます。

(シャキッと歯ごたえが残る程度に炒めよう！)

## 冬野菜がおいしくなりました！

安くておいしい地元の冬野菜を使って、こんな料理はいかがでしょう！

「野菜のおかずの日」のメニューの参考にしてください。

もちろん煮物もいいですね。煮物は味付けのコツさえ覚えれば簡単です！

	<p>小松菜 140g もやし 120g コーン 25g ハム 2枚 ごま 少々 市販のドレッシング ※ドレッシングは和えずに別の容器に入れて、食べる直前にかけるようにする。</p>	<p><b>もやしとコーンの和え物</b></p> <p>① 小松菜は塩ゆでし、3cmくらいの長さに切る。もやしはざく切りにし、さっとゆでる。ハムはたんざく切りにする。 ② コーンは缶詰ならば汁気をきっておく。冷凍ならばお湯でサッとゆでておく。 ③ ①・②を混ぜ合わせ、ごまをふる。 ④ 食べる直前にドレッシングで和える。</p>
	<p>ブロッコリー ハム コーン すりごま マヨネーズ・しょうゆ</p>	<p><b>ブロッコリーのサラダ</b></p> <p>① ブロッコリーは小さい房に分けて一口大に切り、熱湯でゆでる。または、皿に広げてラップをし、電子レンジで1分30秒～2分程度加熱し、ザルに広げて冷ます。 ② ハムはたんざく切りにする。 ③ ボールにゆでたブロッコリートとハム、コーン、すりごまを入れ、マヨネーズとしょうゆ少々で和える。</p>
	<p>ブロッコリー 140g すりごま 小さじ1 (またはかつおぶし) しょうゆ 小さじ1</p>	<p><b>ブロッコリーのごまあえ(おひたし)</b></p> <p>① ブロッコリーは小さい房に分けて一口大に切り、熱湯でゆでる。または電子レンジで1分30秒～2分程度加熱し、ザルに広げて冷ます。 ※地元でとれるブロッコリーは芯もおいしく食べられます！皮をむいて5mmくらいの厚さの短冊切りにして使おう！ ② すりごま、またはかつおぶしを混ぜ、しょうゆで和える。</p>



	ほうれん草 (小松菜) 80g はくさい (キャベツ) 70g 塩昆布 5g ごま 小さじ1/2	<b>ゆで野菜のいそかあえ</b> ①ほうれん草 (小松菜) とはくさい (キャベツ) は、たっぷり沸かしたお湯に少量の塩を入れて、色よくゆで、水で冷やす。 ②2cm くらいの長さに切り、手でよく絞ってボールに入れ、塩昆布と、ごまを加えて和える。
	ほうれん草 100g もやし 40g ツナ缶 30g ポン酢 少々 しょうゆ 小さじ1	<b>ほうれん草のシーチキンあえ</b> ①ほうれん草・もやしはゆでて、手早く水で冷やす。 ②水気を絞って3cm くらいの長さに切る。 ③②の材料とツナ缶をボールに入れ、少量のポン酢としょうゆであえる。
	ほうれん草 140g ちりめんじゃこ 8g すりごま 小さじ1 しょうゆ 小さじ1	<b>ほうれん草とちりめんじゃこのごまあえ</b> ①ほうれん草・もやしはゆでて、手早く水で冷やし、水気を絞る。 ②水気を絞って3cm くらいの長さに切る。 ③②とちりめんじゃこ、ごまをボールに入れ、しょうゆで和える。  ちりめんじゃこを加えることで、うまみとカルシウムアップ！
	小松菜 (ほうれん草) 150g ベーコン 1枚 コーン 大さじ1 (缶詰または冷凍) 油 小さじ1 塩 少々 こしょう 少々	<b>小松菜 (ほうれん草) のソテー</b> ①小松菜 (ほうれん草) はゆでて、水で冷やし、3cm の長さに切って軽く絞る。ベーコンは5mm 幅に切る。 ②フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、コーン、小松菜 (ほうれん草) を加えて炒め、塩・こしょうで味を整える。
	 ピーマン 1袋 ベーコン 2枚 サラダ油 しょうゆ みりん 各 小さじ1 ← ベーコンの代わりにちりめんじゃこを使ってもおいしいですよ	<b>ピーマンとベーコンのソテー</b> ①ピーマンは種をとり、せん切り (5mm くらいの幅) に切る。ベーコンは1cm 幅に切る。 ②フライパンに油を熱し、ベーコンを軽く炒め、ピーマンを加えてしんなりするまで炒める。(量が少ない場合は、水分がなくて煮えにくいので水を大さじ1加えるとよい) ③しょうゆ、みりんを加えて味を整える。
	もやし 2/3袋 ピーマン 1個 卵 1個 油 小さじ1 塩・こしょう 少々 しょうゆ 小さじ1/2	<b>もよしのたまごとし</b> ①ピーマンはせん切りにする。おわんに卵を割ってほぐしておく。 ②フライパンに油を熱し、ピーマンを軽く炒め (水大さじ1を加えると煮えやすい)、もやしを加えてしんなりするまで炒める。 ③塩・こしょうをし、割りほぐした卵を加え、卵が半熟状態になったら、火を止めてしょうゆを加え、さらにかき混ぜて余熱で卵を固める。
	ごぼう 100g にんじん 40g サラダ油 小さじ1 砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ2 水 大さじ2 いりごま 小さじ1/2	<b>きんぴらごぼう</b> ①ごぼうは包丁の背で皮をそぎ、6cm の長さに切り (斜め切りにしてもよい)、できるだけ細く切る。切ったらすぐに水に放し、2回くらい水を替えてアク抜きをする。にんじんもごぼうの太さにあわせて切る。 ②フライパンに油を熱し、ごぼうの水気をきって入れ、少量の水を加えて、中火でしんなりするまで炒め、にんじんを加えて2分~3分炒める。 ③調味料を加え、汁気がなくなるまで混ぜながら炒め、仕上げにごまをふる。(好みで一味唐辛子をふる)
	れんこん 80g ハム 30g ブロッコリー 50g コーン缶 10g マヨネーズ 大さじ2 しょうゆ 小さじ2/3 からし 少々 すりごま 大さじ1/2	<b>れんこんサラダ</b> ①れんこんは薄切りにし、水にさらしてアク抜きをする。酢を入れてお湯で、れんこんのシャキシャキ感が残る程度にゆでて、手早く水で冷やす。 ②ブロッコリーは小房に切って塩ゆでし、手早く冷ます。ハムはせん切りにする。 ③ボールに①②とコーン缶・ごまを入れ、マヨネーズ・しょうゆ・からしを加えて和える。
	ひよっか 400g 豆腐 1/2丁 油揚げ 1/3枚 サラダ油 小さじ1 しょうゆ 大さじ1と1/2 みりん 大さじ1/2 だし汁 (和風だし) 1/3カップ	<b>ひよっかの雪花 (まんぼのけんちゃん)</b> ①ひよっかはゆで、水につけてアク抜きをして絞る。豆腐は軽く水をきっておく。油揚げは短冊切りにする。 ②鍋に油を熱し、ひよっかを入れて軽く炒め、豆腐と油揚げを入れ、豆腐をくずしながら炒める。 ③だし汁と調味料を加えて煮、味を調える。