



来週12月11日(火)は第2回野菜おかずの日です!

## ブロッコリーレシピ

今、ブロッコリーの旬です。  
三豊市特産ブロッコリーを使った野菜のおかずはいかが?



ブロッコリーの下処理:

切る

ゆでる

電子レンジで加熱



- ① つぼみの部分は小房(食べやすい大きさ)に切る。
- ② 芯の部分は皮をむき、5cm程度の短冊に切る。
- ③ 水で洗う。

- 沸騰したお湯に少量の塩を加え、ブロッコリーを入れてかためにゆで、ザルに広げて冷やす。時間がなければ水で冷やす。

- 洗って水分のついたブロッコリーを耐熱の食器に並べ、軽くラップをして1分30秒から2分加熱し、水で冷ます。

## ブロッコリーのサラダ



ブロッコリー 120g  
ハム(かにかま) 2枚  
マヨネーズ 大さじ1と1/2  
すりごま 大さじ2/3  
しょうゆ 小さじ1/2

- ① ボールにマヨネーズとすりごま、しょうゆを混ぜ合わせ、ゆでたブロッコリーとハムを加えて混ぜ合わせる。
- ★ ブロッコリーとキャベツを半々にして混ぜてもおいしい。
  - ★ ハムの代わりにシーチキンやカニかまを使ったり、ごまの代わりにかつお節を混ぜたりしてアレンジすることで、いろいろな味を楽しむことができます。

## ブロッコリーとリンゴのサラダ



ブロッコリー 120g  
りんご 40g  
ハム 2枚  
サラダ油 大さじ1  
りんご酢 大さじ1と1/3  
うす口しょうゆ 大さじ1  
砂糖 小さじ2/3  
すりごま 大さじ1  
こしょう 少々

- ① ハムは半分に切り、細い短冊切りにする。りんごは8つに切り、芯を取り除いて、5mm厚さのいちよう切りにする。うすい塩水にさっとつけ、ザルにあげて水を切る。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作り、ブロッコリー、ハム、りんごを混ぜ合わせる。

## ブロッコリーとえびの中華あんかけ煮



ブロッコリー 1/2個  
えび 100g  
しょうが 少々  
酒 小さじ2  
中華スープ 小さじ2/3  
水 120cc  
塩・こしょう 少々  
ごま油 大さじ1/2  
片栗粉 小さじ1  
水 小さじ2

- ① ブロッコリーは小房に切り、芯は皮をむいて5cmの短冊に切る。かためにゆでて冷やす。しょうがは皮をむいてみじん切り。えびは皮をむいて酒をふる。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて香りがたったらえびを入れ、油がなじんだら酒・中華スープ、水を入れて煮立たせる。
- ③ ゆでたブロッコリーを入れて味がなじんできたら、塩・こしょうで味を整え、水でといた片栗粉でとろみをつける。

## ブロッコリーとベーコンのチーズ焼き



ブロッコリー 1/2個  
ベーコン 2枚  
サラダ油(オリーブ油) 小さじ1  
塩・こしょう 少々  
ピザ用チーズ 適量

- ① ベーコンを1cm幅の短冊に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱してベーコンを炒め、ブロッコリーを加え、塩・こしょうで味をつける。
- ③ 大き目のアルミカップに②のブロッコリーを入れ、上にピザ用チーズをたっぷりふりかけ、オーブントースターで4~5分焼く。

# 試食会に多数のご参加ありがとうございました。

12月1日（土）に開催した給食試食会においては、26名の参加があり、当日の給食を試食していただきました。

保護者の皆様からのご意見・ご感想は先日配布された『浦島伝説第35号』に記載しておりますが、ここではご意見のいくつかにお答えしたいと思います。



## 試食会Q&A

**Q. 最近ダイエットと言って、主食を抜いたりご飯の量を少なくしたりしている事があります。体型を気にしているのかと思うのですが、ダイエットについての知識も必要なのかなと思います。**

**A. 本来のダイエットに必要なものは、バランスのよい食事と適度な運動です。**

雑誌やテレビなどでいろいろなダイエット方法が紹介されています。そのため、本当は太っていないのに必要のないダイエットを行う人が増えています。中学生の時期は体がつくられる大切な時期です。成長に必要なエネルギーや栄養素をきちんと食事からとらなければいけません。肥満度が高い場合以外はおとなが行っているようなダイエットは必要ありません。3食しっかり食べて、しっかり体を動かすことが大切なのです。

### BMI（肥満度）チェック

18.5未満 -----低体重

18.5～25 -----普通

25以上 -----肥満

### 計算式

$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$

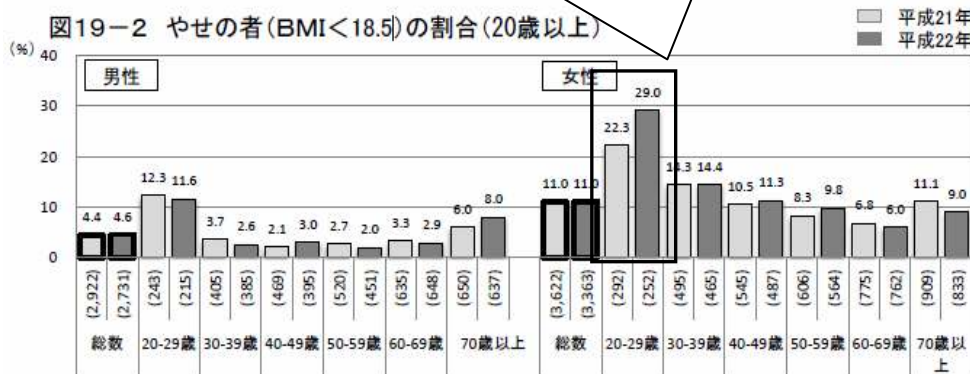
適正体重 =  $(\text{身長 (m)})^2 \times 22$

BMI 指数は、22 が最も病気になりにくいと言われていています。

また、文部科学省の調査より「20歳代女性の朝食欠食率の増加」、「子どもの運動量の二極化」、「20歳代女性“やせの者”の増加傾向」が報告されています。つまり、「**朝食を食べずに動かずやせている女子**」が増えているということです。自己判断で朝食を抜いたり、絶食したり、単品ダイエットなどの無理なダイエットをすると、貧血や生理がとまるなどの悪影響があらわれ、さらに「**次世代の子ども**」の生活習慣病のリスクを高めると危惧されています。

給食の米飯の量は**220g**です。ご家庭でのご飯の量と比べてみてはいかがでしょうか。

20歳代女性「やせの者」の増加傾向  
22.3%→29.0%



### <参考>

平成22年度  
全国体力・運動能力、  
運動習慣等調査

平成22年度  
国民健康栄養調査

**Q. 「野菜おかずの日」では、品数を決めてほしい。**

**A. 1～2品で十分です。**

今までに品数を指定したことはありませんが、「1食に必要な野菜は120g、そのうち給食では〇gしか使われていないので、不足分を自分で作って持ってきてみましょう。」と献立表や給食時の放送でお知らせしています。

3品、4品などたくさんのおかずを詰めている人も見かけますが、この取り組みのねらいは「**必要な量の野菜のおかずを自分で作ること**」です。忙しい朝、豪華なおかずを作る必要はありません。家にある野菜を使って、工夫していつもの給食くらいの量の野菜おかずを作って持ってきてみましょう。