ザ・元気

令和４年 ９月号
倉敷中央学校給食共同調理場

夏休みが終わり、学校生活がスタートして半月が経ちました。まだまだ残暑が続き、熱中症予防が必要な時期です。また、新型コロナウイルスが猛威をふるっており、感染症対策も引き続き重要となっています。１日３回の食事に加えて、適切な水分補給や正しい手洗いを心掛け、毎日を健康に過ごしましょう。

あなたの未来の健康をつくる!! 3つの話 ～野菜編～

1 野菜の主な栄養素は？

ビタミン・食物繊維
無機質（カルシウム・リン・鉄）など豊富です。

2 野菜の主なはたらきは？

体の調子を整えるはたらきをします。
・粘膜や皮膚の健康維持
・免疫力ＵＰ！
・腸の環境を整える　など…

3 １日に食べたらいい量は？

成人で１日３５０ｇの野菜をとることが
望ましいとされています。（子どもは３００ｇ程度）

１日の目安は**両手に3杯分**♪

いろいろな種類の野菜を食べることができるとよりいいですよ◎

自分の手の大きさに合った量が、適量の目安になります♪

給食では野菜を毎日１２０ｇ程度、使用しています！

野菜もりもりチャレンジ3☆

野菜の摂取量が１日の目安量に達成できるよう、３つの食べ方にチャレンジしてみましょう！

- ☐ 1 小さく切って料理に混ぜる（ハンバーグやコロッケなど）
- ☐ 2 汁物に入れて具だくさんの汁にする
- ☐ 3 加熱してかさを減らす

※加熱方法
・ゆでる ・焼く ・炒める ・蒸す
いろいろチャレンジ！

かさが半分程度になり、たくさん食べられます✨

くらしき3ベジプロジェクト☆

「生活習慣病を予防するため」の倉敷市での取り組みです！
「３ベジ」とは…？詳しくは
倉敷市保健所のＨＰをご覧ください

レンジで簡単✨ 時短で栄養たっぷり！夏野菜ドライカレー

夏バテで食欲がなくなっている人はいませんか？麺だけ、パンだけのような食事になっていませんか？暑い夏でも、バランスのとれた食事をすることが大切です。

食欲がなく、忙しい時にたくさんの品数を作るのは大変なので、カレーのように１品にたくさんの食材が入った料理を作ってみませんか。時短で栄養たっぷり！一石二鳥です。

「夏野菜ドライカレー」作り方動画

このレシピだと野菜は全部で１人１５２ｇ使用！

家の冷蔵庫に残っている野菜、規格外の曲がった形の野菜、なんでもＯＫ！

第２回オンライン料理教室で作ったメニューの１つです♡

「学校給食試食会」を開催します！ in 倉敷中央調理場

地産地消献立をテーマに試食会を９月より毎月実施します。実際に調理するところを見学し、できたての給食を試食してみませんか？詳しい内容・申込は QR コードをご活用下さい☞☞
ぜひお待ちしております！

♡切り取って給食レシピを集めてね♡

作ってみよう♪ 給食レシピ

★☆夏バテ防止！疲労回復にピッタリ！
豚肉と旬の野菜をしっかり食べよう☆★

なすのみそ豚丼

【材料】（４人分）

	ごはん	茶碗４杯分
	豚肉もも	140g
	にんにく	ひとかけ
	しょうが	ひとかけ
	サラダ油	小さじ 1/2
	なす	140g
	たまねぎ	160g
	にんじん	40g
	キャベツ	200g
	ピーマン	40g
	白ねぎ	20g
	酒	小さじ 1
A	砂糖	大さじ 1
A	みりん	小さじ 1
A	しょうゆ	小さじ 2
A	赤みそ	大さじ 1 と 1/3
	片栗粉	小さじ 1

【作り方】

① にんにくとしょうがはみじん切り、たまねぎは薄切り、キャベツは２㎝角、にんじんとピーマンは千切り、白ねぎはななめ切りにする。
② なすは １ ㎝厚さの半月切りにして水にさらし、水気を切る。
③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを入れ、豚肉を炒め、酒を加える。
④ ③の火が通ったら、なす・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマンを加え、炒める。
⑤ ④がしんなりしてきたら、A の調味料を加えて、味を調え、白ねぎを加える。
⑥ 最後に分量外の水で溶いた片栗粉を加え混ぜ、全体にとろみをつける。
⑦ ⑥をごはんにかけて、出来上がり。

この他にもクックパッドには、いろいろな給食レシピを載せています。ぜひ参考にしてみてくださいね！
「倉敷市学校給食」で検索！または右のQRコードから！